غوره روغتیا د یوې مجلې نوم دی چې په میاشت کې یو ځل خپریږي. په غوره روغتیا کې ټولې هغه لیکنې چې انسان ته د ښه ژوند ورکولو په برخه کې مرسته کوي، خپریږي. که غواړئ چې د غوره روغتیا په میاشتینۍ کې مو لیکنې خپرې شي، په لاندې بریښنالیکونو یې را ولیږئ، د مجلې له چاپ څخه وروسته به مجله درولیږو.

په دې ګڼه کې د لاندې لیکوالو لیکنې راغلې دي:

aksirwahid@gmail.com

ghwara.roghtya@gmail.com

0766673568

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

روغتیا ته پاملرنه

قادري وردګ لمـــــیتید

قادري وردګ لمیتید، د ښه کیفیت لرونکو درملو په واردولو کې بې ساری نوم د ۱۳ کلونو تجربې او د هېواد په ټولو ولایتونو کې د ځانګو په لرلو سره ستاسو په چوپړ کې

0202503344

www.qadariwardak.dmpharma.co.in

qadariw@yahoo.com

Qadri Wardak

که انسان جوړ شي، جهان به خپله جوړېږي.

غو روغتیا

میاشتینۍ

غوره روغتیا، لومړی کال، لومړی ګڼه، ۱۳۹۴ل. د لیندۍ لومړی

په دې ګڼه کې:

زموږ کمزوری صحي کلتور
اسدالله غضنفر

د ژوند ژغورلو اساسي مرستې
ډاکتر زلال احمد رنخورمل

ډیپریشن
جلات خان کاکړ

ناروغی خنګه تشخیصیږي؟
ډاکتر محب الله زغم

ماشوم او سترس
پوهیالی ډاکتر شرف الدین عظیمي

او ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوره روغتیا

میاشتینۍ

لړلیک

سرلیک

ګڼ.	سرلیک
۱	سرمقاله
۲	ناروغۍ څنګه تشخیصېږي؟
۳	د وریو وینې کېدل
۴	هنګام ورزش نوشابه انرژی زا ننوشید
۵	د ماشوم د خوب کموالی
۵	د لوېدلو وېښتو بیا را ختل
۶	د ژوند ژغورلو اساسي مرستې
۸	بادام او د هغه روغتیایي ګټې
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 ګروپ
۱۶	ماشوم او سترس
۱۷	تاوان اړوونکی خوراک او څښاک
۱۸	چې یو پښتورګی نورو ته ورکوي
۱۹	نری رنځ تر ټولو وژونکې ناروغي
۲۰	ډیپریشن ستاسو دژوند خوند او رنګ اخلي
۲۲	د سترېا ۷ پټ لاملونه
۲۳	د دانو مخنیوی
۲۴	ځینې عادتونه چې ښایي مضر وي
۲۵	په نهاره اوبه څښل
۲۵	د زړه ناروغي او ۱۳کلني
۲۶	زموږ کمزوری صحي کلتور
۲۷	د خرهاري کولو بشپړه درملنه
۲۸	کمپیوټر، سترېا او د سترګو درد
۳۰	د تل لپاره

د دې خپرونې ځانګړنې:

نوم: غوره روغتیا

امتیاز: د قادري وردګ شرکت

اړیکه: ۰۲۰۲۵۰۳۳۴۴

برېښالیک: ghwara.roghtya@gmail.com

مسوول مدیر: وحیدالله اکسیر

اړیکه: ۰۷۶۶۶۷۳۵۶۸

برېښالیک: aksirwahid@gmail.com

مرستیال: فیض الله قادري

اړیکه: ۰۷۸۸۳۰۱۸۱۹

برېښالیک: faizullah511@gmail.com

کتنپلاوي: ډاکترمحمدرضا افشار
ډاکتر نقیب الله عالمپور
ډاکتر منصور نجیـــبي

بازارموندنکي: محمدشجاع او صداقت

رپورټر: ډاکترمحمدرضا افشار

عکاس: وحیدالله افضلي

ډیزاین: وحیدالله اکسیر

چاپ شمېر: ۲۰۰۰

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

اداره

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرمقاله

په افغانستان کې سلګونه مجلې او جریدې خپرې شوې، خپریږي او خپرې به شي، خو داسې خپرونې چې یوې موضوع ته ځانګړې شوې وي، تر اوسه په نشت حساب دي، البته سیاست او ادبیات به یوه استثنا وبولو ځکه هر څوک چې د یوې مجلې د چاپ تکل وکړي نو پرې ولیکي چې سیاسي، ټولنیزه او ادبي خپرونه.

ډېر وایي چې مجله باید یوې موضوع ته ځانګړې نه شي او که ځانګړې شي نو بیا مجله نه ده، په مجله کې باید له هر څه څخه یو څه خپاره شي خو زه وایم چې که د هر علم او هنر لپاره ځانګړې مجلې او خپرونې ونهٔ لرو، نو په هر علم او هنر کې به مو همدا حال وي، لکه دا اوس یې چې لرو. یو ځای مې لوستي وو، که یو د هر څه په اړه پوهېږي خو لږ لږ او بل د یو څه په اړه پوهیږي خو ډېر ډېر، له لومړي یې دوهم ډېر ډېر غوره او بریالی دی.

ډېری لیکنې ادبیاتو او سیاست ته کیږي. کله چې ځوان په مجله کې شعرونه، کیسې یا سیاسي لیکنې وینې نو دی هم هڅه کوي چې هماغسې یو څه ولیکي او نتیجه یې دا شوې چې ډاکتران، انجینران او ... مو شعرونه او کیسې لیکي او یا په سیاسي بحثونو کې ښکته پورته کیږي. په دې هیله چې د غوره روغتیا مجله به ځوانان وهڅوي چې د روغتیا په برخه کې لیکنې وکړي.

ځینې علمونه سره تړلي، یعنې که یو یې زده نه کړو، په بل مو سر نه خلاصیږي یا یې په سمه توګه مخ ته نه شو وړلای نو موږ په غوره روغتیا کې هغه لیکنې چې زموږ د عمومي موضوع د ښه والي په برخه کې مرسته کوي، هم چاپوو. ډېرې لیکنې چې موږ ته د خپرولو لپاره را لېږل شوې وې، د ادبیاتو له اړخه کمزورې وې او پوهېدل پرې سخت وو، نو موږ پرېکړه وکړه چې په هره ګڼه کې به داسې یوه لیکنه هم خپروو، چې د لیکوالۍ لارښوونکې وي، ځکه چې هر علم د نثر لیکلو ته اړ دی او د نثر لیکلو لپاره باید هغه لارې چارې په نظر کې ونیول شي چې د نثر په وضوح، ښایست او دقت کې برخه لري. د نثر د ښه والي لپاره کار شوی خو له بده مرغه چې یوازې د ادبیاتو په مجلو کې خپور او یوازې د ادیبانو تر منځ پاتې شوی او هغوی چې له ادبیاتو سره دلچسپي نه لري او ادبي مجلې او خپرونې یې نه دي لوستې او نه یې لولي، د نثر لیکلو له هنره بې خبره پاتې شوي دي.

دا چې موږ باید یوې موضوع ته ځانګړې شوې مجلې ولرو، یوه اړتیا ده او د دې اړتیا د پوره کولو لپاره موږ یو ګام واخیست او له نورو د ګامونو اخیستلو هیله کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغی څنګه تشخیصیږي؟

ډاکتر محب الله زغم

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 ډاکتر ناروغی څنګه معلوموي. ما به ورته ویل چې زه خو علم غیب نه لرم او نه فالبین یم چې حال دې رامعلوم شي، ته ووایه چې له څه شي په عذاب یې، بیا زه پوهېږم چې څه وکړم. یو نیم مریض به بیخی سر ناخلاصی 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 ووایې په کمو معایناتو به دې مرض معلوم کړم.

د هرې ناروغی د تشخیص لپاره څلور قدمونه په کار دي چې واخیستل شي. لومړی قدم یې د ناروغ شکایتونه دي. بیا د ډاکتر 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 ده، خوله راباندې راځي، اشتها مې نشته، له نسه ډېر کېنم او نور شکایتونه. دا داسې شیان دي چې ډاکتر ورباندې نه پوهېږي، یوازې ناروغ ته معلومېږي.

علایم بیا هغه نښانې دي چې ډاکتر یې ویني، مثلاً د مریض رنګ، د بدن حرارت، فشار، نبض، پړسوب، 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 ډاکتر ته لاره ورمعلومېږي. بیا چې ډاکتر ناروغ وګوري د مرض تشخیص ته نور هم ورنژدې کېږي. ځینې ناروغی 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 ډاکتران 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 مریضی په باب ډاکتر ته سم او ډېر معلومات ورکړئ هماغومره به ډاکتر ستاسو د رنځ تشخیص ته ورنژدې شي او څومره چې ډاکتر ته مریضي معلومداره 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 شیانو ته پوره پام وکړئ او بیا یې ډاکتر ته ووایئ. 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

• درد څه مهال شروع شوی دی؟
• له پیله تر اوسه پورې په هماغه یو حال دی، که نه کم شوی زیات شوی دی؟
• درد په څه شي باندې زیاتېږي او څرنګه کمېږي؟ مثلاً درد په ناسته کې زیات وي که په ګرځېدا کې.
که تاسې د خپلې ناروغۍ هرې نښې ته همداسې ځیر شئ او ډاکتر ته یې بیان کړئ نو د ناروغۍ په تشخیص کې به مو ډېره مرسته کړې وي.
ډېرې داسې ناروغۍ دي چې یوازې د ناروغ په تشریح سره تشخیصېږي او نورو معایناتو او د پیسو لګولو ته اړتیا نه پیدا کیږي. (پای)

طاقت ښوونکي فکرونه

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

انټوني رابینز:

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

***

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

***

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

***

... ۴مخ

د وریو وینې کېدل

لیکوال: محمد مبین هڅاند

که ستاسې د وریو څخه په خپل سر یا د غاښونو د پاکولو په وخت وینه ځي، نو تاسې د دغې نسخې په استعمال سره کولای شئ چې له دغه تکلیف څخه د تل لپاره ځان خلاص کړئ.
دغه تکلیف ۹۵ فیصده بالغ کسان لري، دا بکتریاوې په غاښونو حمله کوي او که چېرې یې په وخت علاج ونه شي، کولای شي چې غاښونه لومړی کمزوري او بیا چینجن کړي، چې بیا دغه وخت غاښونه د صفا کولو په وخت وینه هم کوي او ورسره یوځای به مو د خولې بد بوی هم ځي.
د دې ناروغۍ د ختمولو لپاره په یو ګیلاس تودو اوبو کې یوه وړه کاشوغه مالګه واچوئ او څو ځلې ورباندې هره ورځ خپل غاښونه پاک کړئ، د دې ترڅنګ خپل غاښونه د شاتو، د کوپرې او زیتون تېلو په مرسته هم پاکولای شئ ځکه دغه درې واړه هم د بکتریا ضد ښه کار کولای شي، که چېرې موږ خپل غاښونه پاک وساتو هېڅکله به هم د غاښونو په ناروغیو اخته نه شو او انشاءالله د غاښونو د ناروغیو څخه به تل خلاص یو.

پای

(c) ketabton.com: The Digital Library

هنگام ورزش نوشابه انرژی زا ننوشید

گردآوردنده: سمیع الله صالحی

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 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 تقریبا 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.

طاقت ښوونکي فکرونه

که چېرې اطمنان ولرې، چې يو غير عادي 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 اطمنان سره جوړجاړی ښيي.

***

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

***

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

***

موفق خلک پوهېږي، چې موفقيت هغه سيکه ده چې بل مخ يې ناکامي نومېږي.

***

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

***

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

***

... ۷مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشوم د خوب کموالی

له تاند څخه مننه

د یوې نوې نړیوالې سروې نتایج ښیي چې د ماشومانو د خوب کموالی د هغوی په زده کړو منفي اثر اچوي.
د سروې تر سره کوونکي وایي 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 ښیي چې د دنیا تر نورو هېوادونو د امریکا د ښوونځیو ماشومان ډېره بې خوبي 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 مالتا هغه هېوادونه دي چې د ښوونځي زده کوونکي یې په کافي اندازه خوب کوي.
چاد مینیچ 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، ساینس او لیک لوست کې نسبتاً بهتره دي. د چاد مینیچ 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 شاګردانو چې کافي ډوډۍ نه وررسېږي، په درسونو کې تکړه وي.

پای

د لوېدلو وېښتو بیا راختل

ساینسپوهان وایي، داسي یوه طریقه یې موندلې چې په وسیله یې د لوېدلیو وېښتو د بیا شنه کېدو امکان زیاتېږي.
دوی وایي د (propolis) په نوم ماده یې، چې د شاتو مچۍ یې د خپل کندو په سوړو کې استعمالوي، پر موږکانو ازمویلې او په نتیجه کې یې د موږکانو پر بدن وېښته ژر راختلي دي.
د انسان اناتومي یا د بدن داخلي جوړښت تر ټولو له موږک سره زیات ورته والی لري ځکه اکثره ازموینې پر موږکانو کېږي.

پای

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژوند ژغورلو اساسي مرستې
(Basic Life Support)

ډاکټر زلال احمد رنځورمل

BLS هغه مرستې دي چې د ژوند تحدیدونکو حالاتو لپاره، ترڅو ناروغ یوه روغتیایي 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 وخیمو ناروغانو د مرستې لپاره Emergency Medical Service System (EMS) موجود وي.

د بېړنو روغتیایي مرستو د لاس ته راوړلو لپاره په هر هیواد کې د ټیلیفون ځانګړې شمېره موجوده وي چې زموږ په هیواد 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 خطره ځای کې قرار لرئ.

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

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

• که ناروغ ځواب درکړ، ناروغ په خپل ځای پرېږدئ، د همدې حالت سبب یې پیدا کړئ او ورسره مرسته وکړئ. ناروغ په هرو څو شېبو کې وګورئ.

•که ناروغ ځواب در نه کړ، د مرستې لپاره غږ وکړئ. د بېړنیو مرستو سیستم (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.

•هوایي لارې په دوو طریقو خلاصېږي:

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

۲- د Jaw thrust میتود (یواځې د زنې کښته 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 هوایي لارو تر خلاصېدو وروسته تنفس د کتلو، اورېدلو او احساس کولو په وسیله چیک کړئ.

•یو نورمال تنفس واخلئ، خپلې شونډې 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 کېکاږل (Chest Compression) پیل کړئ:

•د ناروغ څنګ ته ځنګون ووهئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

•وروسته له هر فشاره لاسونه پورته یوسئ.

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

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

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

•یو نورمال تنفس واخلئ، 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 وگوري چې له هر تنفس سره پورته ځي که نه؟ هر تنفس باید یوه ثانیه وخت واخلي.

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

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

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

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

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

•که چېري ناروغ ته یواځې Chest Compression ورکوئ، سرعت یې باید په دقیقه کې ۱۰۰ وي (په دقیقه کې تر ۱۲۰ باید زیات نه شي).

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

•ترڅو ناروغ راویښ شي، حرکت وکړي، خپلې سترگې پرانیزي یا هم نورمال تنفس وکړي.

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

پای

طاقت ښوونکي فکرونه

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

***

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

***

اوس د دې وخت را رسېدلی چې نور له هغو باورنو 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 شې.

***

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

***

ژوند همغه څه تا ته دربښي، چې ته یې ترې غواړې.

... ۹مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

بادام او د هغه روغتیايي ګټې

ژباړن: عبدالوحید خوشحال

څرنګه چې بادام یو خوندوره وچه مېوه ده او د ښه خوند تر څنګ ډېرې نورې روغتیايي ګټې هم لري چې ځینې یې په لاندې ډول دي:

بادام د بدن اضافي وزن په کمولو او د زړه د حملې په کمولوکې له تاسو سره مرسته کوي د (Loma Linda School of Public Health) دراپور له مخې په هفته کې پنځه واري خوړل یې ۵۰٪ (پنځوس فیصده) انسان د زړه له مختلفو ناروغیو څخه ژغوري.

دا وچه مېوه د مضرکلیسټرول په له منځه وړلو، د وینې د فشار په کمولو او د شکر په کښته کولو کې مرسته کوي.

بادام فاسفورس لري چې د غاښونو او د بدن دهډوکو په قوي کولو کې مرسته کوي. همدارنګه بادام د انسان حافظه پیاوړې کوي او ددې تر څنګ عصبي سیستم لپاره نورې زیاتې ګټې هم لري .

که چېرې بادام په ورځني ژوند کې د سپکو خوړو پر ځای استعمال شي نو دغه خواړه په بدن کې د میتابولیزم فعالیت کنټرولوي او د زړه رګونه له مختلفو ناروغیو څخه ساتي.

د بادام د غوړو منظم استعمال کولای شي د پوستکي توري الغې ، تېپونو او د ګونجو په له منځه وړلو کې له تاسو سره مرسته وکړي. دبادام غوړي مو وېښتانو ته ښکلا او ټینګوالی ورکوي.

پر پورته ګټو سربېره بادام دپوستکي د ښکلا او صحت لپاره، د سرطان د ناروغۍ مخ نیوي، د بدن د اضافي وزن د کمولو او دقبضیت د له منځه وړلو لپاره ګټور دي. د پاملرني وړ ده که چیري دغه خواړه تر اندازې زیات وخوړل شي د مختلفو ناروغیو لامل کېدای شي.

عسل

عسل نه تنها یك غذای مقوی است بلکه معالج بسیار امراض نیز میباشد، یکی از خواص برازنده عسل اینست که هرگز فاسد نمیشود، تأثیر فوق العاده در رشد بدن و اثر مهمی در حیات دارد، شفا دهنده امراض کبدی و ریوی است.

موارد استعمال: در موارد زخم معده و زخم اثناعشر باید صبح هنگام چای یك قاشق شوربا خوری عسل خورده و تا یك ساعت چیز دیگر خورده نشود و بعد از یکماه میتوانید به مقدار آن افزود نمود .

یك قاشق شوربا خوری را در یك گیلاس آب انداخته و جوش داده شود جوشانده مذکور اگر در موارد گلو دردی غرغره شود بسیار مفید ثابت میشود .

درمان سوختگی با عسل : پنجاه گرام عسل را با پنجاه گرام روغن زیتون مخلوط و به قسم مرحم در موضع سوختگی بکار ببرید , برای رفع سوختگی هیچ چیز مؤثر تر از خوردن عسل مخلوط با سرکه و سیب نیست. در مواقع شدت روماتیزم، نقرس، عرق النسا، پا دردهای شدید و درد های مفاصل روی یك پارچه مقدار عسل را مالیده بروی پوست در موقع درد بگذارید و در هر دو ساعت عوض گردد و از طرف صبح هنگام چای دو قاشق شوربا خوری صرف نمائید. عسل برای ورزشکاران که احساس خستگی میکنند فوق العاده مفید است.عسل مسکن اعصاب بوده خاصیت یك مسهل ملایم را دارد. اطفالیکه بعوض شیر مادر شیر گاو میخورند اگر در شیر آنها یك قاشق چای خوری عسل افزوده گردد خیلی مفید ثابت میشود. اطفالیکه شب در بستر ادرار مینمایند قبل از خواب یك قاشق چای خوری به آنها عسل داده شود .بعضاً در بستر خواب پاها کش میشود (انقباض پیدا میکند) هرگاه یك هفته مرتب روزانه دو قاشق چای خوری عسل مصرف شود ناراحتی برطرف میگردد. مقدار یك بادام موم عسلی را مدت ۱۵ دقیقه اگر جویده و خارج انداخته شود این عمل چند مرتبه تکرار گردد بندش بینی و ریزش را معالجه میکند . (گردآورنده: مسعود احمد هلال اوریا)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطالعې پر مهال د سم تنفس ګټې

لیکوال: جانې خپل« آرمل »

سم تنفس په هوساینه او تمرکز کې اغېزمن رول لري. د ژور تنفس د ګټو له جملې څخه د عمر اوږدوالی، روغتیا، پر عصبي هیجان کنترول او راحت هم شمېرل کېږي. ستاسو احساسات اوعواطف 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 بې ګټې 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 ځواکمنیږي.

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 غمګیني راوسته، نو د ورخطایی پر ځای ژور تنفس واخلئ او بیا په اقدام لاس پورې کړئ.

پام مو وي چې همدا ژور تنفس دی، چې د ځینو 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 جوګه کوي مو چې ځان د فعالیت له پاره چمتو کړئ. د مطالعې په وخت کې هم که له ستړیا او نا ارامی سره مخ شوئ، نو د ژورې ساه اخیستل مو فکري حواس را ټولوي، کله مو چې فکري تمرکز وموند بیا پر ګټورې 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.

طاقت ښوونکي فکرونه

ته په تنهایی او یوازیتوب سره نه شې کولی چې موفق شې، ګوښه ګیره بډایان ډېر کم پیدا کیږي.

***

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 تمرکزه مه کوه، پر حل باندې یې تمرکز کوه.

***

موفقیت زیاتره په «څنګه 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.

...۱۲مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د درملو کیفیت، ستونزې، او حل لارې

لیکوال: ډاکټر نصرت الله راسا

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

نسرین د پښتورګو 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 وویله خو له نسرین سره دومره پیسې نه وې. بیا ورته دوا پلورونکي وویل چې ارزانه درمل هم ورسره شته چې نسخه به یی ۳۰۰ افغانۍ بیه ولري. نسرین ارزان بیه درمل واخستل خو تر اوسه نه ده ښه شوې، له بلې خوا ورور یې یو ځل په ارزان بیه درملو ښه شوی و.

محمود د ګاونډي 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 درملتونونو یې په ۱۰سلنه ګټه 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 یی وویل چې په هیواد کې پنځوس سلنه درمل بې کیفیته دي، خو دا یې ونه ویل چې دا معلومات یی له کومه کړل او د درملو کیفیت یې څنګه معلوم کړ.

درمل هغه څه دي چې موږ ټول یې د ناروغیو پر مهال یا پخپله اخلو او یا یی 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 هیوادنو وارديږي چې زیات یی 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 وګړو په څیر ترحد ډیر درمل استعمالوي په ځانګړي ډول د مکروب ضد درمل. د اکثرو 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 یی 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 ځانګړي وسایل، مهارتونه او تخنیکونه غواړي چې ځینې وخت وجود نه لري. درمل تر تولیدولو وروسته باید په مناسب ډول وساتل شي کنه 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 پرمختللیو هیوادونو کې هم لیدل کیږي. له بلې خوا په هیواد کې د تقلبي درملو خرڅلاو ممکن دی ځکه سرحدونه مو خلاص او مارکیټونه مو ناتنظیم شوي دي. ویل کیږي چې په درملو کې تقلب پخوانۍ تاریخچه لري او ویل کیږي چې په ۱۶۰۰ او ۱۸۰۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ښیي چې یواځې نهه سلنه درملو د کیفیت د کنترول په ټستونو 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 کیږي:

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

مکروبونه د درملو په وړاندې مقاومت پیدا کوي

د درملو زهري او ناوړه اغیزې رامنځته کیږي

محدود مالي منابع ضایع کیږي

په روغتیایي 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 لازمې اغیزې ولري. ددرملو کیفیت په دوه ډوله ارزول کیږي، ظاهري کتنې او لابراتواري ټستونه. په ظاهري کتنه کې یې معلومات، شکل، د انقضا نیټه، رنګ او داسې نور وینو. په لابراتواري ټستونو 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 یې د پنلسین مواد ولري.

خالصیت: درمل باید د نورو موادو او یا مکروبونو څخه پاک وي. ځینې وختونه درمل د جوړولو پرمهال یا د نورو دوایي 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 لیبل کې یې ذکر شوي وي.

یو شان والی: ټول درمل باید په یو شان جوړ شوي وي لکه رنګ، شکل، او اندازه یې 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 نیټې پورې باثباته پاتې شي چې په لیبل باندې یې د انقضا د نیټې 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 ټست کیږي. خو له پنځوس سلنې زیات یې بیا په ناقانونه ډول واردیږي او نه ټست کیږي. البته دا حتمي نه ده چې په ناقانونه ډول ټول وارد شوي درمل دې بې کیفیته وي ځکه یو ستر سبب یې 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 دوایي مواد هیڅ نه وي یا پکې ناسم مواد اچول شوي وي. ځینې وختونه پکې زهري مواد اچول کیږي. کثراً د مشهورو کمپنیو لیبلونه پرې وهل کیږي. په کپسولو کې د نخودو د پوډرو اچول یې یوه نمونه ده چې خلک یې په اړه خبرې کوي.

ټیټ کیفیته درمل: دا ډول درمل حتمي نه ده چې په قصدي ډول بې کیفیته جوړ شي خو ستر لاملونه یې د لازمو وړتیاوو، ماشینونو یا پروسیجرونو 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 کیږي؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلکو لخوا جوړ شي چې لازمي وړتیاوې ونه لري. ښايي ډېر ښه درمل په داسې ډول انتقال شي چې په لاره کې د حرارت په ډېره لوړه درجه کې وساتل شي او کیفیت له لاسه ورکړي. همداراز ښايي په نامناسبو ګدامونو کې زیرمه شي چې کیفیت یی خرابیږي. ښايي ډېر ښه درمل په سم ډول توصیه نه شي او هسې اغیزې ونه لري چې ترې تمه کیږي.

د درملو کیفیت څنګه ډاډمن کړو او څوک مسوول دی؟

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

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

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

ډاکټران هم د درملو د کیفیت په ډامنولو کې مهم رول لري. باید یواځې هغه درمل توصیه کړي چې له کیفیت څخه یی ډاډمن وي. ناروغانو ته په سمه توګه د درملو د کارونې طریقه وښيي. که کوم غیرمترقبه عوارض وګوري باید راپور یې ورکړي.

په هیواد کې د درملو د کیفیت د ډاډمنولو لپاره یو قوي سیاسي ملاتړ ته اړتیا ده. حکومت باید د درملو کیفیت د خپل یو لومړیتوب په حیث وټاکي. د درملو د تنظیم اداره ځواکمنه کړي او لازم امکانات یی په واک کې ورکړي. په هیواد کې د درملو د تنظیم کوونکې ادارې، پولیسو، او ګمرکونو ترمنځ باید یو قوي همغږي رامنځته شي. د درملو د واردولو لپاره معیارونه جوړ شي او یواځې هغو شرکتونو ته د وارداتو اجازه ورکړي چې دغه ملي معیارونه پوره کړي. په هیواد کې د درملو تولید ځواکمن کړي او لازم ملاتړ ورته برابر کړي. هغه شرکتونه چې غواړي د هیواد دننه درمل تولید کړي حکومت باید ورته ځمکه او قرضې ورکړي او ورڅخه وغواړي چې د ښه تولید معیارونه عملي کړي. دا چې په هیواد کې بې کیفیته درمل څومره دي باید په دې اړه منظم ډول معلومات راټول شي او بیا لازمې پریکړې وشي.

طاقت ښوونکي فکرونه

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

***

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

***

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په میرمنو کې د سینې سرطان

ژباړن کامران امیري

سرطان یوه ډیره خطرناکه ناروغي ده چې په عمومي توګه په میرمنو یا ښځو کې ډیر تلفات لري. د سینې سرطان په نارینه وو کې هم پیدا کیږي 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 کارېز 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 چټکې سره وده کوي چې یوه حجره په ډیرو حجرو بدلیږي او یوه غده جوړوي، وروسته د دې غدې جدار شلیږي 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 یعني د بدن په نورو اورګانونو کې نورې غدې جوړیږي. سرطاني حجري هم د شیدو په غدو او هم د سینې په مجراوو کې وده کوي په دې وروستیو کې څېړونکو، د ډي ان اې DNA په اړه بشپړه څېړنه وکړه. دوی چې کله د یوه ناروغ یا مریض په بدن کې یوه نورماله حجره او یوه سرطاني حجره ولیده، په دې پوه شول چې تقریبا په سرطاني ډولونو کې ټولې حجرې د دې فکتورونو ۹ ډوله جوړوي، او همدا څېړنه 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 مؤسسې پخوانی مدیر داکتر فرانسیس کالینز، د سرطان په څېړنو کې دغه مطالعه یو مهم بدلون په ګوته کوي، او درې ډوله فکتورونه (عوامل) یې د تومور د ځپنې په موخه د جینونو مسوول یاد کړي دي او څلور ډوله جینونه د سرطان په وده کې مهم رول لري.

عالمان په دې اند دي، په سرطان د اخته کیدو د څلور فکتورونو هغه درې مسوول ځپونکي فکتورونه چې د سرطان سبب کیږي، 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 ډاکتر ته مراجعه وکړي، او که د دغې ناروغۍ ژر درملنه وشي علاج یې شونی دی.

دغه راز د فرانسي د ستراتسبورګ ښار د یوه پروفیسر په وینا د دې ناروغۍ د مخنیوي ښه لار دا ده چې غوښه او بوره لږ وخوړل شي.

پای

طاقت ښوونکي فکرونه

ډیویډ شوارتز:

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

***

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

***

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شش عادت افراد خلاق

منبع: سلامت نيوز

دکتر «تراويس بردبري»، روان شناس، سخنران و نويسنده صاحب سبک عمده زمان خود را صرف مطالعاتي براي يافتن راهکارهايي براي افزايش خلاقيت ذهن انسان ها مي کند. در ادامه اين مطلب، قصد داريم يکي از سخنراني هاي اخير اين محقق را که شما را با ٦ عادت افراد خلاق و موفق آشنا مي کند، مطرح کنيم.

صبح زود بيدار مي شوند: به گزارش سلامت نيوز به نقل از روزنامه خراسان، بيشتر متفکران خلاق، سحرخيزند. گفتني است براي بسياري از افراد خلاق، سحرخيزي راهي براي کاهش حواس پرتي محسوب مي شود. اگر مي خواهيد سحرخيز باشيد، بايد از بيدار بودن تا آخر شب بپرهيزيد. بعد از مدتي خواهيد ديد ساعت خواب تان جلو مي آيد يعني زودتر بيدار خواهيد شد. شايد روزهاي ابتدايي کمي سخت به نظر برسد، اما بدون اين که متوجه شويد، به سرعت خوابتان تنظيم خواهد شد و شما نيز به جرگه افراد سحرخيز ملحق خواهيد شد. منظم و با برنامه ورزش مي کنند: شواهد زيادي وجود دارد که بر اهميت ورزش و تاثير آن در خلاقيت تاکيد دارد. حس خوب جسماني که از ورزش کردن نشات مي گيرد، روحيه شما را مثبت مي کند و باعث افزايش تمرکز و بهره وري خواهد شد. تحقيقي که به تازگي در دانشگاه استنفورد آمريکا انجام گرفته، نشان مي دهد ۹۰ درصد افرادي که ورزش مي کنند، نسبت به ديگران خلاقيت بيشتري دارند؛ بنابراين جاي تعجب نيست که بسياري از افراد موفق و خلاق، ورزش را در برنامه خود بگنجانند.

برنامه ريزي دقيق دارند: اين که براي داشتن ذهني خلاق بايد بدون برنامه زندگي کرد، يک تصور کاملا غلط است. عادات افراد موفق و خلاق نيز گوياي همين مطلب است. آن ها برنامه روزانه شان را با دقت بسيار زيادي تنظيم مي کنند. به بهانه خلاقيت تنبل نمي شوند: کار روزانه مي تواند امنيت مالي شما را تضمين کند و اين به نوبه خود باعث افزايش خلاقيت در شما، براي رسيدن به موفقيت هاي بيشتر مي شود. در هر مکان و هر زماني مشغول خلق ايده هايشان هستند: بسياري از افراد، فقط مي توانند در يک مکان کار کنند يا قابليت انجام چندين کار به صورت همزمان را ندارند. توجه کنيد هيچ گاه در يک مکان درجا نزنيد، سعي کنيد در هر شرايطي بهره وري داشته باشيد. مطمئناً اگر منتظر قرار گرفتن در يک مکان عالي و زمان ايده آل براي يافتن ايده هاي خلاقانه باشيد، هيچ گاه اين فرصت روي نخواهد داد. هرگاه ايده اي خلاقانه به ذهن تان رسيد، درنگ نکنيد به محض اينکه توانستيد، آن را اجرايي کنيد. همين جرقه هاي کوچک مي تواند پايه گذار يک کسب و کار يا دستاورد عظيم شوند. ايه هاي خلاقانه را پشت گوش نمي اندازند: تا زماني که قلب شما مي تپد، شما فرصت داريد ايده پردازي کرده و آن ها را عملي کنيد. شايد همه آن ها بزرگ نباشند، اما بزرگ ترين دشمن خلاقيت، دست روي دست گذاشتن است. فرض کنيد براي هفته آينده بايد مقاله اي ارائه کنيد؛ آيا نوشتن آن را به شب آخر موکول مي کنيد؟ يکي از دلايل به تاخير انداختن کارها، داشتن زمان زياد براي انجام آن هاست. اگر محدوده زماني خاصي براي انجام يک کار داشته باشيد، مطمئناً مي نشينيد و آن را انجام مي دهيد.

طاقت ښوونکي فکرونه

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

***

موږ کولی شو، خپله ماتې پر موفقيت بدله کړو، يعنې په ټولو شرايطو کې زده کړه وکړو او بيا خپله زده کړه په کار واچوو.

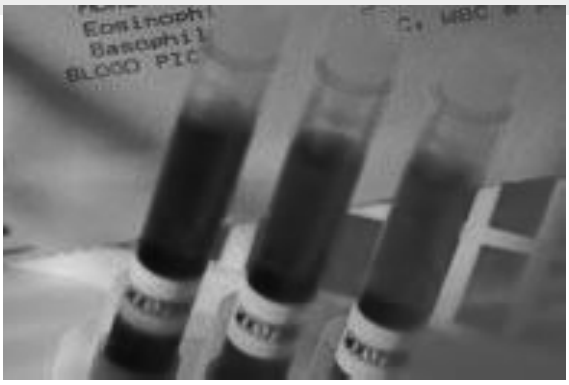
***

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وینې عمومي ګروپ

ژباړن: اباسین ویالزی



داسې مواد یا پروتین پیدا شوي دي چې دویم ،دریم او څلورم ګروپ وینه په لومړي ګروپ بدلوي.
دا یوه جوته خبره ده چې د لویو ښارونو په روغتونونو کې د لومړي ګروپ وینه ډېره کمه پیدا کیږي. که خدای کول دا ستونزه به په دا نږدې وختونو کې حل شي:
د کوپېنهاګین پوهنتون یوې ډلې پوهانو چې مشر یې هېنریك کلاوسېن Henrik Clausen دی داسې یو مېتود چې د وینې دویم، دریم او څلورم ګروپ په لومړي ګروپ بدلوي کشف کړی دی.
د وینې د ګروپونو ویش د وینې په سروکروياتو کې د انتیجنونو (AB) شته والي او نشته والي په اساس دی . (۰)I ګروپ وینه – دا وینه ډونر وینه (ټولو ته ورکونکې وینه) هم بولي، دا ځکه دا وینه د دوهم، دریم او څلورم (A, Bاو AB) ګروپونو وینې په پرتله په سرو کروياتو کې هغه انتي جن چې په وینه کې معافیتي غبرګون منځته راوړي نه لري ، همدا علت دی چې دا وینه هغه ناروغانو ته چې د نورو ګروپونو لرونکي دي ورکول کیږي. په عین حال کې هغه وینه چې B ، A او AB انتیجن په سرو کروياتو کې ولري چې (دوهم II ، دریم III او څلورم IV) ګروپ وینه ده ، هغه ناروغ ته چې د بل ګروپ لرونکی وي ورکړل شي د سروکروياتو سره سرېښېدل (coagulation) منځ ته راځي.
له دې کبله پوهان په لسګونو کالونه د یوه داسې مېتود چې د سرو کروياتو نه A او B انتیجن بېل او لرې کړي پلټنه کوي . تر اوسه پورې پوهان په دې بریالي شوي وو چې د دوهم ګروپ وینه د خاصو موادو او پروتینو په وسیله لومړي ګروپ ته بدله کړي.
کلاوسېن او د هغه همکارانو د یوه داسې انزایم چې د وینې د سرو کروياتو نه نوموړي انتیجنونه بېل کړي د موندلو لپاره څه ناڅه د ۲۵۰۰ په شمېر د ستورو او باکتریاوو جوړښتونه مطالعه کړلي دي، چې په نتیجه کې دوی په دې بریالي شول چې د دوو باکتریاوو په جوړښت کې داسې انزیمونه پیدا کړي چې د سروکروياتونه نه یوازې A انتیجن بلکې B انتیجن هم له منځه وړلای شي. پاتې دې نه وي چې نوموړی مېتود په ډېرو ساده او اسانو لابراتور ي شرایطو کې کېدای شي.
د نوموړي مېتود کلینیکي ازموینه به په دې لنډ وخت کې پیل شي، په بله ژبه هغه وینه چې په دې مېتود جوړه شوي وي د لومړي ګروپ لرونکو ناروغانو ته به ورکړ شي تر څو یې عوارض جانبي او ښېګڼې یې معلومې شي.

طاقت ښوونکي فکرونه

د خپل ځان د جوړونې لپاره د یوه نقاد او کره کتونکي جرأت او شهامت ولرئ، خپلې نیمګړتیاوې او عیبونه لومړی کشف کړئ او بیا یې له منځه یوسئ.

***

په یاد ولرئ، هر وضعیت او حالت لکه د سیکې دوه مخونه لري، ښه او بد؛ تاسې یې هغه ښه مخ را پیدا کړئ، مثبت اړخونه ووینئ او مایوسۍ ته مه تسلیمېږئ.

***

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

***

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

...۱۹مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم او سترس

لیکوال: پوهیالی ډاکتر شرف الدین عظیمي

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

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

د ماشوم د سترس نښې:

هغه ماشوم چې سترس لري له راز راز ستونزو سره مخامخ کیږي، د بیلګې په ډول د سر په برخه کې ډول ډول دردونه، تیګا وهي یانې په ګړندي ډول ساه باسی، نفس تنګي ورته پیدا کیږي، سرګیچي لري، ساه اخیستل یې ګړندي کیږي، ځینې نورې ارواپي ستونزې هم ورته پیدا کیږي لکه د نوکانو زدویل، د پوستکي یا ویښتانو شکول، په غاښونو فشار راوړل او داسې نور، د زړه ضربان یې هم ګړندي کیږي، لاسونه یې هم نرم او لامده وي، د خوب راز راز ستونزې پیدا کوي او خوب یې هم تښتي، وېره او ډار ورته پیدا کیږي، خپله غصه نه شي کنترولولی، شرمیږیاو یا هم له ټولنیزو موقعیتونو څخه لرې پاتې کیږي، د مور یا پلار او نورو لویانو پټکې، رټلو او نیوکې پر وړاندې ډېر احساساتي کیږی او غصه کوي، ځینې وختونه چې د کوم څه پر وړاندې ناتوانه شي د زغم ځواک یې ټیټیږي او همدا راز تل مغشوش، اوتر، په اندېښنو کې ډوب وي او تمرکز هم نه لري.

د ماشوم د سترس لاملونه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه هڅول او په همځولو کې سیالۍ، حسادتونه، پر بل ځان ښه ګڼنه او طبقاتي ستونزې او اسانتیاوو او امکاناتو نه همغې 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 رسوی 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.

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

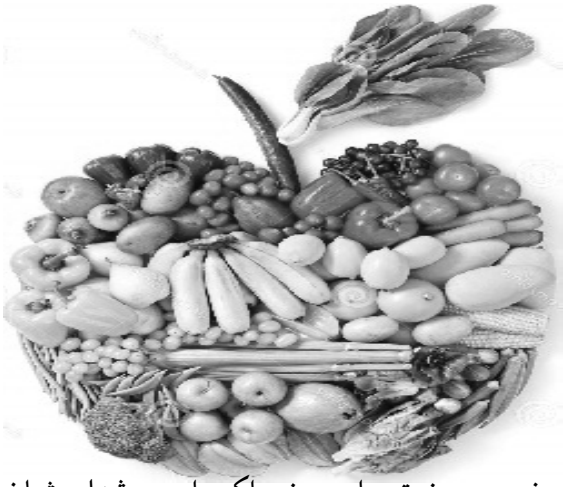
څلورم په منظم ډول د سا ویستل یې بله طریقه ده چې د ماشوم سترس پرې کمولی شو، په دې طریقه کې باید ماشوم سترګې پټې کړي او په ډېره ارامۍ ساه واخلی او په پرانیستو سترګو یې باید له خولې وباسي.

پنځم په غیږ کې د نیولو طریقه ده چې ماشوم له هغه چا سره چې علاقه لري په غیږ کې یې ونیسي، ارامه کیږي، خو دا طریقه هله مثبته پایله لري چې ماشوم تاسو په غیږ کې ونیسي نه دا چې تاسو ماشوم په غیږ کې ونیسئ ځکه چې که تاسو ماشوم په غیږ کې ونیسئ کیدای شي سترس ورته پیدا کړئ نو ښه خبره به دا وی چې ماشوم وهڅوئ چې تاسو په غیږ کې ونیسی.

پای

تاوان اړوونکی خوراک او ځښناک

محمد مبین هڅاند



مونږ ډېر وخت داسې خوراکي او د څښلو شیان استعمالوو؛ چې انسان ته تاوان اړونکي دي لکه چپپس، نیمه پخه شوې غوښه او ځینې مشروبات لکه ډیو، پیپسي، مرېنډا 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 یوګیلاس 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 ګورئ 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)

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې یو پښتورګی نورو ته ورکوي

ژباړن: ډاکتر دوران فیضان

د یوې څېړنې پر بنسټ، هغه کسان چې یو پښتورګې یې ویستل شوی وي، څو کاله وروسته د لوړ فشار په ناروغې اخته کېږي. دا څېړنې څرګندوي چې د پښتورګي بسپنه او یا په کوم بل علت د یو پښتورګي ویستل دفشار د لږ خو دپام وړ او دوامداره لوړوالي لامل ګرځي. سره له دې څېړونکي وایي چې د دې پایلو د تصدیق لپاره لا زیاتو څېړنو ته اړتیا ده. دوی زیاتوي چې په ٤٨ څېړنوکې چې د پښتورګي پر بسپنه ورکونکو تر سره شوي دي، د څېړنو له او دوینې فشار د ارزونې جلا جلا لارې چارې کارول شوي دي او پدې هکله چې آیا د پښتورګي بسپنه ورکول په راتلونکې کې د وینې فشار د لوړېدو لامل ګرځي او که نه، بېلا بېلې پایلې لاسته راغلي.

اوس مهال په امریکا کې نژدې ٦٧٠٠٠ ناروغان چې پښتورګو یې له کاره لوېدلي دي، د پښتورګیو بسپنې او پیوند ته په تمه دي تر څو یې ژوند وژغورل شي.

په ٢٠٠٥ کال کې په امریکا کې یواځې ١٦٤٧٧ د پښتورګي د پیوند عملیاتونه ترسره شوي دي چې له دې ډلې څخه یواځې ٦٨٩٦ عملیاتونو کې د ژوندیو بسپنه ورکونکو پښتورګي کارول شوي دي. په ټوله نړۍ کې نژدې اتیا زره کسانو خپل پښتورګې په بسپنه ورکړي. Dr. James F. Childress وایي چې ددې بسپنه ورکوونکو په منظم ډول څارنې د نه شتون له امله په دوې کې د اوږدې مودې د خطرونو ارزونه نه شونی کار دی.

Childress په مشرۍ د غړیو بسپنه ورکولو په هکله یوه کمیټې دنده اخیستې تر څو د غړیو ته د اړو ناروغانو لپاره د مړو شویو کسانو څخه د غړیو داخیستلو لارې چارې وپلټي. دوې څرګندوي چې باید د ژوندیو وګړو څخه د غړیو اخیستلو رواج، په دقت سره و ارزول شي.

Childress وایي: موږ د غړیو د ژوندیو بسپنه ورکونکو په هکله اوږدمهاله مالومات په لاس کې نلرو او نه پوهېږو چې د غړیو ورکولو د هغوې پر ژوند څه اغېزې کړي او دوې له کوم ډول خطرونو سره لاس او ګریوان دي؟ موږ نه پوهېږو چې د غړیو د ورکړې وروسته هغوی ته څه پېښ شوي، نو موږ څنګه کولای شو چې نورو بسپنه ورکونکو لپاره چې حاضر دي خپل غړي اړو ناروغانو ته ورکړي، د هغه خطرونو په هکله چې ښایي دوې ورسره مخ وي مالومات ورکړو؟

د وینې د فشار لوړوالی

د نویو مالوماتو پر اساس چې په دې وروستیو کې خپاره شوي دي ویل کېږي چې څېړونکو ټولې ٤٨ پخوانې څېړنې چې په هغوې کې د ٢٨ هېوادونو نه ټول ٥١٤٥ دپښتورګیو بسپنه ورکوونکي تر څېړنې لاندې نیول شوي وو، له سره تر مطالعې لاندې ونیولې. د پښتورګي د بسپنه ورکولو په وخت کې ددې وګړو منځنې عمر ٤١ کاله وو.

د پښتورګي د ویستلو نه مخکې ددوی سیستولیک

(c) ketabton.com: The Digital Library

فشار په اوسط ډول ۱۲۱mm Hg او ډیاستولیک فشار په اوسط ډول ۷۷mm Hg و. ښايي ووايو چې د ۱۲۰mm Hg څخه کښته سیستویک فشاراو ۸۰mm Hg څخه کښته ډیاستولیک فشار نورمال ګڼل کیږي اود وینې فشار هغه وخت لوړ ګڼل کیږي چې سیستولیک فشار د ۱٤۰ څخه او یا ډیاستولیک فشار د ۹۰ څخه لوړ شي.

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

ویل کیږي چې په سیستولیک فشار کې د هرو ۱۰mm Hg او په ډیاستولیک فشار کې د هرو ۵mm Hg په لوړېدو سره، د زړه ناروغې او Stroke له کبله د مړینې خطر یونیم ځل زیاتیږي.

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

نوموړي څېړونکې زیاتوي چې ښه به وي چې ټول د پښتورګي بسپنه ورکوونکي، 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

نړی رنځ
تر ټولو وژونکې ناروغي

سرچینه: تاند

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

د ملګروملتو 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 ٦ 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 نیمايي 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 پوهېدلی نه یې.

***

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډیپریشن ستاسو دژوند رنګ او خوند اخلي

جلات خان کاکړ

د افغانستان په څېر د لسیزو جګړو ځپلي هېواد کې دا خبره د ردولو وړ نه ده چې له دېرش نه تر څلوېښت سلنې پورې وګړي یې کېداي شي د ډیپرېشن ستونزه ولري، البته که څه هم داسې هېڅ یوه څېړنه او احصاییه تر اوسه پورې شوې هم نه ده. په افغانستان کې هېڅ دا ډول روغتیایي 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 روغتیایي مرستو لپاره کار وکړي، یوازې په مرکز او ځینو نورو ښارونو کې د ګوتو په شمېر د ډیپریشن متخصصین شته چې په هېواد کې دې سترې روغتیایي 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 نیمګړې تداوي کېږي .

زموږ ځوانان او مېرمنې په ډیپریشن اخته وي خو ډېری دا ډول کسان نه پوهېږي چې هغوي یوه ستره روغتیایي ستونزه لري ځکه خو د هغه د تداوي هڅه هم نه کوي. یوازې هغه وخت چې ناروغي ډېره 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 پوېه وي او دناروغۍ د قابو کولو لارې چارې هم نه ورښيي یوازې د یوې یا دوو میاشتو (نیمګړي 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 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 راګرځي چې دې ته Relapse ویل کېږي .

ډیپریشن لویه روغتیایي ستونزه نه ګڼل اودهغه یوه بشپړه تداوي نه کول خطرناکې پایلې درلودلي شي . په دې باید پوه شو چې ډیپریشن داسې یوه ناروغي ده چې یوازې دځان په خوشحالولو، خفګان کمولو او نورو ساتیریو باندې له منځه نشي تللی بلکه یوې بشپړې او موثرې تداوۍ ته اړتیا لري دا ځکه چې ډیپریشن په مغزو کې د ځانګړو کېمیاوي موادو لکه سیروټینونو 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 پیداکول هم ناشوني دي .

ډیپریشن څه شي دي او څرنګه منځ ته راځي ؟

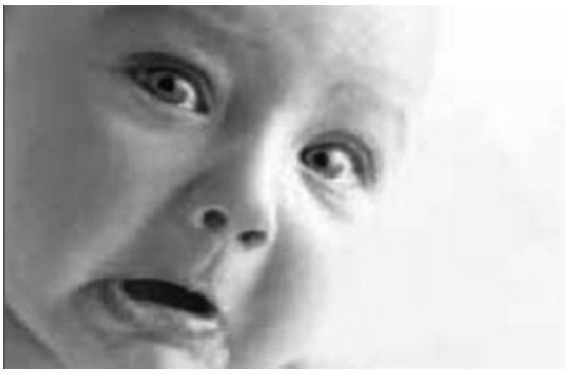
ډیپریشن یوه دماغي ناروغي ده چې ناروغ د پرله پسې خفګان سره مخ کېږي . د ډیپریشن د ناروغۍ نښې نښانې چې په معمول ډول د ډیپریشن ناروغ ورسره مخ وي او هغوی ته depression symptoms ویل کیږي په لاندې ډول دي:

ژور خفګان، ناهیلي، دخوب خرابیدل، د ورځینیوځانګړو فعالیتونو څخه خوند نه اخیستل، د انرژۍ کموالی، د اشتها بدلېدل، خپل موډ، حالت او پاکي ته نه پاملرنه، د فکري تمرکز له لاسه ورکول، د جرات نشتوالي، 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 ځانګړي حالت سره مخ شئ او له لسو ورځو یا دوو هفتو نه زیات پاتې شي نو باید چې د ډیپریشن له متخصص ډاکټر سره ووینې، که څه هم دا ډول نښې د یو ځانګړي شي

(c) ketabton.com: The Digital Library

عکس العمل هم کیدای شي. که ناروغي ډیره سخته نه وي یا یو وخت وي او یو وخت نه وي نو دې ته Mild depression ویل کیږي او که ناروغي سخته وي بیاهغه ته Major depression ویل کیږي. په داسې سخته ناروغۍ کې ځینې ناروغان د ځان وژنې له خیالاتو سره هم مخامخ کیږي. که چېرې د ډیپریشن ناروغ له دا ډول سوچ او خیالاتو سره مخ شي هرو مرو باید د ډاکټر، خپلو نژدې ملګرو او کورنۍ څخه مرسته وغواړي.



په عمومي توګه خواشیني او خفګان چې هر ډول وي خلک هغه ته ډیپریشن وایي په حقیقت کې ډیپریشن له دې نه هم زیات دی او څومره چې تاسو فکر کوئ له هغه هم ډیرخطرناک دی. په mild depression کې دناروغۍ نښې ډیرې سختې نه وي او ناروغ ځیني وختونه بیخي په عادي حالت کي وي. mild depression د دوو نه تر څو کلونو پورې دوام پیداکولی شي. خو په major depression کي په پرتلیز ډول ناروغي سخته وي او نژدي شپږ میاشتي دوام پیداکولي شي. Bipolar disorder چې ورته manic depressio هم ویل کیږي یو بل ډول ډیپریشن دي چې زیات وخت ناروغ خوب نلري او بي احتیاطه او بي سوچه روش او کړني ترسره کوي . دا ډول ناروغ په ناڅاپي ډول دخواشني دحالت څخه دخوښۍ حالت ته راوزي .

Seasonal affective disorder (SAD) بل ډول ډیپریشن دی چې ځینې کسان دژمي په سړو کي ورسره مخ کیږي . Postpartum depression بل ډول ډیپریشن دي چې میرمنې د ماشوم زیږیولو وروسته ورسره مخ کیدای شي. د ماشوم زیږولو په نتیجه کې د میرمنې په وجودکي د هارمونونو تغیرات صورت نیسي چې دنورو عوارضو ترڅنګ دا ډول ډیپریشن هم د همدغو تغیراتو په پایله کي منځ ته راځي . تر ماشوم زیږولو له څلورو تر شپږو میاشتو پورې که یوه میرمن له ډیپریشن سره مخ کیږي کیدای شي همداغه postpartum depression وي.

ساینسپوهان باور لري چې ډیپریشن په مغزو کې د سیروټینونو د توازن د له منځه تللو په پایله کې را منځ ته کیږي. سیروټینین په مغزو کې هغه کیمیاوي مواد دي چې له دماغ نه د وجود نورو برخو ته پیغامونه رسوي. مختلف حالتونه کیدای شي د دې سبب شي چې په دماغ کې د سیروټینونو توازن له منځه لاړ شي. کوم کسان په ډیپریشن اخته کیدای شي؟ کوم شیان د ډیپریشن لامل ګرځي؟ یو له لاملونو څخه یې یوازې توب او تنهایي ده. له کورنۍ ملګرو او دوستانو سره روابط کمول او په تنهایۍ کې اوسېدل د ډیپریشن لامل ګرځېدای شي. د ډیپریشن کورنۍ سابقه درلودل هم یو مهم فکتور دی. د نژدې دوست لکه مور، پلار، ورور یا خور تر مړینې وروسته هم یو کس له ډیپریشن سره مخامخ کېدای شي. هغه څوک چې کوچنیوالي کې یې کومه دماغي صدمه لیدلې وي او یا له ډېرو وهلو رټلو او رواني زورونو سره مخ شوی وي، په ځوانۍ کې له ډیپریشن سره مخامخ کېدای شي. شراب نوشي، د تمباکو استعمال، د هیروینو او نورو مخدره موادو استعمال هم د ډیپریشن لوی علت دی. کوم کسان چې د کورنۍ او اجتماعي مرستې او خواخوږۍ څخه بې برخې وي هم په ډیپریشن باندې د اخته کېدو لوړ امکانات درلودلی شي. اقتصادي ستونزې او بې روزګاري هم د ډیپریشن علت کېدای شي. ازدواجي ستونزې هم یو سبب کېدای شي. د یو چا له خوا سخت زوریدل هم د ډیپریشن سبب کېدای شي.

په پای کې باید ووایو چې د ډیپریشن ناروغ یوې ښې مرستې ته اړتیا لري. کوم ډاکتر چې د ناروغ تداوي کوي نه یوازې باید چې په موثرو درملو باندې د هغه بشپړه تداوي وکړي بلکې د ناروغ سره هر اړخیزه مرسته وکړي او د ناروغۍ د قابو کولو او د ډیپریشن سره د مقاومت ټولې لارې چارې وروښيي. د ناروغ کورنۍ او د هغه نژدې ملګري هم باید ورسره ښه مرسته وکړي، هغه ته دلاسايي ورکړي او د هغه خوشال ساتلو ته پاملرنه وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ستړیا ۷ پټ لاملونه

ژباړن: خالد عثمان زوی

موږ ټول پر دې پوهېږو که په ۲۴ ساعتو کې کافي خوب ونه کړو نو د راتلونکې ورځې چارې په سمه توګه نه شو سمبالولی. خو که چېرې تاسې نارمل خوب (٦ څخه تر ۸ ساعته) لرئ او بیا هم د ورځو په اوږدو کې د ستړیا احساس کوئ، نو پوه شئ چې ستاسې ستړیا ضرور کوم لامل لري. په معمول ډول ځینې پټ لاملونه شته چې د دوام داره ستړیا لامل کیداي شي. پرته له کوم شکه چې د کافي څخه ګټه اخېستل کولی شي تاسې ته د خوب زمینه برابره او ایسترس مو راټیټ کړي. خو ځینې داسې لاملونه هم شتون لري چې تاسې یې فکر هم نشي کولی.

اوس هم د ستړیا په هغو ۷ پټو لاملونو باندې رڼا اچوو، چې ډېری خلک پدې نه پوهېږي چې د ستړیا لامل یې څه او ولې د ستومانۍ احساس کوي.

۱: اوزګارتوب (هیپوتیرو ډیزم):

بیکاري او یا هم هیپوتیرو ډیزم د ستړیا د هغو لاملونو له جملې څخه دی، چې ډېری طب پوهان پرې اتفاق لري. د ورځو په اوږدو کې د کوم مصروفیت نه شتون په خپله استریس رامنځ ته کوي.که چېرې تاسې د ورځو په اوږدو کې د بیکارۍ په رنځ اخته یئ، نو کوښښ وکړي ځان په یو ډول کار مصروف کړئ تر څو د ستړیا له منځه وړلو کې درسره مرسته وکړي. لنډه دا چې د ځان مصروف ساتل د ستړیا ورکولو کې اساسي مرسته کوي.

۲: د وینې کموالی:

د وینې کموالی د دوامداره ستړیا له طبي لاملونو څخه یو عام لامل ګڼل کیږي.

۳: د شپې کم خوبي:

د شپې کم خوبي او یا هم په عامه اصطلاح د شپې په اوږدو کې غیر نارمل خوب کول هم د ستړیا لامل کیداي شي. د دې لپاره باید د خوب لپاره منظم وخت وټاکل شي ولې چې د انسان بدن په کافي ډول ذهني آرمتیا ته اړتیا لري.

۴: د شکر ناروغي:

هغه خلک چې د شکر په ناروغۍ اخته دي، تر نورو ډېر د ستړیا احساس کوي. نو د دې ډول ستړیا د له منځه وړلو لپاره باید شکر کنترول شي او ورځنی سپورټ له یاده مه باسئ.

۵: تبه:

تبه هم د ستړیا یو له عامو لاملونو څخه یو لامل ګڼل کیږي. د تبې له ستړیا سره ډېری ځوانان مخامخ وي، خو د دې ډول ستړیا نېټه که د څلورو څخه تر ۸ ورځو وغځېده او تاسې بیا هم په دوامداره توګه د ستړیا احساس وکړ نو ډېر ژر له یو ډاکټر سره پدې اړوند مشوره وکړئ.

٦: اندېښنه:

تشویش نه یواځې د ستړیا سبب کیږي، بلکې ستاسې د خپګان او همدا ډول ستاسې د بدن څخه د انرژۍ په لمنځه وړلو کې هم یو اړین رول لوبوي. د مثال په ډول تاسې د خپلې سهارنۍ دندې لپاره تشویش لرئ، همدا تشویش ستا د خوب د کموالي لامل ګرځي او سهار ملا آذان د خوب څخه په غیر نارمل ډول پاڅیږئ، نو دا دې لامل شي چې د ورځې په اوږدو کې د ستړیا احساس وکړئ.

۷: ډار (انیګزېټي):

ډار او یا هم د یو څه شي څخه په امن کې د پاتې کیدو وسوسه هم د ستړیا لامل ګڼل کیدای شي. خو دا یو ځنډمن حالت نه ګڼل کیږي، د لږ وخت په تیریدو یاده ستونزه له منځه تللی شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دانو مخنیوی

ډاکټر عبداللطیف قاضیزاده - چین

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 دواګانې، کریمونه او ټیوبونه په بازار کې شته چې ډیر اغیزمن نه دي. د انسان په پوست کې یو ډول غُدې شته چې د سیبم په نامه یو ډول مواد راباسي. کله چې سیبم ډیر زیات شي نو بیا د دانو سبب ګرځي.

د دانو یا ځوانکو د مخنیوې لپاره څلور اسانې او اغیزمنې لارې دا دي: (د شپې تر خوب دمخه):

د هګۍ سپین:

دا د دانو د مخنیوې لپاره تر ټولو اسانه لار ده. دوې یا درې هګۍ واخلئ او سپین یې د زیړ څخه جلا کړئ او بیا د هګۍ سپین ښه سره ولړئ (و خوځوئ). درې یا څلور څلې یې د پنبې په مرسته پر هغه ځای ووهئ چې دانې لري. د هګۍ سپین امېنو اسیډ لري چې دانې له مینځه وړي.

د غاښو کریم:

د غاښو کریم بیکینګ پوډر یا سوډا، هایډروجن پراوکسایډ،الکول او مینتول لري چې دانې وچوي، سوروالی او خارښت یې له مینځه وړي. د غاښو کریم د شپې د خوب د مخه د پنبې په مرسته پر هغه ځای ووهئ چې دانې لري او سهار یې پاک کړئ.

لیمو:

لیمو ویټامین سي لري چې دانې ژر په اسانۍ سره وچوي. د تازه او طبیعي 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 خیژي.

هوږه یا سرکه:

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

طاقت ښوونکي 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.

... ۳۱مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځینې عادتونه چې ښايي مضر وي

ژباړن: محمدطاهر ابشار

انسان کله نا کله داسې عادتونه خپل کړي چې په زيان يې وي او په غير محسوس ډول يې هغه د ژوند برخه وګرځي، 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 چې د دې چارې په ترسره کولو سره لږ تر لږه۲ 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 هډوکو د ډاکټر فيډ له قوله چې پر يوه ځای په پر له پسې ډول مه کښېنئ او په هرو ۴۵ دقيقو کې يو قدم ووهئ.

کله چې دريږئ نو زنګنونه مو يوځه قات پرېږدئ:

کله چې دريږئ نو زنګونونه مه بندوئ د دې له امله پر بندونو باندی وزن او زور ډيريږي. نو د دې لپاره اړينه ده چې کله هم دريږئ نو زنګنونه يوځه کاټ کړئ د دې له امله ستاسو د بندونو په شا اوخوا چې کومې عضلې دي هغه فعاله ساتي او کله چې زنګونونه بندوئ نو دا عضلې کار نه کوي.

پړمخې (چپه) مه پرېوځئ:

د ډيرو وګړو دا عادت وي چې کله ويديږي نو پړمخې پرېوځي او خوبونه کوي دا کار ځکه ښه نه دی چې د دې له امله نس غټيږي. کوم کسان چې پر ملا (ستوني ستغ) نه پريوځي د هغو کسانو غاړې په غير عادي شکل کې وي او د وينې تګ راتګ جريان هم تر اغېز لاندې راولي.

کمربند ټينګ مه تړئ:

ډيری کسان د دې لپاره چې ښه معلوم سي نو پر ملا باندې ډير ټينګ کمر بند تړي، پر خېټې کمربند ټينګ تړل ځکه ښه نه دی چې د هاضمې سيستم تر اغېز لاندې راولي. ډاکټر نوپر کريشنا وايي د ډير ټينګ کمربند تړلو له آمله نس کشيږي او دا د ګېډې پر داخلي برخه هم اغېز کوي. د همدې ټينګ تړلو له امله د هاضمې سيستم سم فعاليت نه کوي او د معدې د تيزابي کيدو امکان هم شته. کمربند بايد داسې وتړل شي چې په اسانۍ سره ساه واخيستلای شئ او په اسانی سره کښېنئ .

چې کله د خوبه کښېنئ نو ډيره غځونه مه کوئ:

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

پر له پسې ژاولې مه ژووئ:

ډاکټران وايي د ژاولو ژوولو مسلسل عادت پريږدئ ځکه چې 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 چې 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 کې مو د برابرولي نشتون پيدا کيږي او کيدای شي چې د ملا او يا مړوندونو په درد مبتلا شئ. دی

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د ډېرو تنگو او چسپو پتلونونو د اغوستلو له مله د صحت لپاره ډېرې 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 ډېرو 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 مبين 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)

د زړه ناروغي او ۱۳ کلني

ژباړن: ډاکټر دوران (فيضان)

دنويو څېړنو څخه څرگندېږي چې هغه ۱۳ کلنې نجونې او هلکان چې د انسولين د تاثيراتو مقابل کې مقاومت ښکاره کوي (انسولين پرې نورمال اثر نلري)، په ۱۹کلنې کې د نورو په پرتله د زړه او شکرې د ناروغيو 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 کلنې کې د ټولو بشپړ معاينات ترسره شول او د انسولين مقاومت يې و څېړل شو. وروسته د انسولين مقابل کې مقاومت څېړنې په پنځلس کلنۍ او نولس کلنۍ بيا ترسره شوې. پايلو وښودله هغه کسانو کې چې په ديارلس کلنۍ کې د انسولين مقابل کې د مقاومت نښې موجودې وې، په نولس کلنۍ 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 ټرايگلسرايډ لوړوالی او د په اصطلاح ښه کولسترول HDL Cholesterol کمښت، او چاغي ټول سره په يو وخت کې راڅرگند شي دې حالت ته په طبي اصطلاح کې ميټابوليک سنډروم يا Metabolic Syndrome وايي. ثابته شوې ده چې نوموړی حالت کې د زړه د ناروغيو او ډيابټ د دويم ډول د منځته راتلو خطر ډېر زيات لوړيږي. (پای)

(c) ketabton.com: The Digital Library

زموږ کمزوری صحي کلتور

لیکوال: اسدالله غضنفر

کابل ته روان وم. موټر یوه دوکان ته ودرېد او موټروان وویل چې که څه اخلئ، دا یې ځای دی. څنګلوری 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 ډاکتره 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 راښکاره 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 وربانديې 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 کافیین لري او دا دواړه روغتیا ته، په تېره بیا د ماشومانو او حامله میندو روغتیا ته، تاوان پېښوي. اخبار په بریستول پوهنتون کې د بیالوژیکې ارواپوهنې د پروفیسر، پیتر راجرز په قول کښلي دي چې کافیین 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.

د انرژي د څښاک د تاوانونو په باره کې مې نورې خبرې هم اورېدلې دي مګر 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 وهلای او راچپه کولای شي.
دوه درې کاله پخوا مې په یوه ایرانۍ خپروونه کې ولوستل چې د دغه هېواد خلک په خپلو خوړو کې تر لازم حد درې برابره زیاته مالګه خوري. زه چې ډېره موده په ایران کې اوسېدلی یم، 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 مګر 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 روغتیایي 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 ګرداب 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 ګرداب ورځپاڼې اقدام و چې د تر ټولو لوی خبر یې د اوبو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 گواښي. که چېرې رسنۍ د اوبو وړیو په باره کې راپورونه خپاره کړي، عکسونه یې واخلي، له پریشانه شویو کورونیو سره مرکې وکړي او ارقام خپاره کړي، نو خلک به ورو ورو دې نتیجې ته ورسېږي چې له اوبو سره لازم احتیاط پکار دی. اوبه نه یوازې په سیندونو کې ځوانان وژني بلکې هر کال د کور او کلي په ویالو، کوهیانو او ډنډونو کې یو گڼ شمېر ماشومان له ژونده بې برخې کوي. څلور، پنځه کاله پخوا مې د روغتیا د نړیوال سازمان په یوه رپورټ کې ولوستل چې په اسیا کې تر امریکا دېرش ځله زیات ماشومان په اوبو کې د غرقېدا په وجه سا ورکوي.
یو وخت مې د فرانس پرس په یوه رپورټ کې لوستي وو چې د اسیا په ځینو هېوادونو کې د مناسبو کنارابونو (بیت الخلا گانو) د نشتوالي په وجه صحي مشکلات خورا زیات دي. په رپورټ کې راغلي وو چې د اسیا په ځینو هېوادونو کې گڼ شمېر خلک په دې 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 روغتیایي 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 گرځي بلکې د بیوزلۍ اوغریبۍ باعث هم گرځي. 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 کیږي. بابر کبیر وایي چې اسهال، پیچ، د ځیگر ناروغۍ، د جسم کمزوري او ناکافي وده او گڼ نور صحي مشکلات تر ډیره حده د پاکۍ او نظافت اصولو ته له نه پام کولو سره تعلق لري.کبیر زیاتوي چې که پاکوالي ته توجه زیاته شي، د څښلو اوبه پاکې واوسي، نظافت ته لا زیات پام واوړي او صحي اصول مراعات شي، نو گڼ کسان، په تیره بیا میندې او ماشومان به له بې وخته مرگونو خوندي پاتې شي.

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 وسه وسه ژوند وژغورو.

د خرهاري کولو بشپړه درملنه

لیکوال: سحر گل سحر

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

خرهاري کولو والا خلک د ساه بندېدلو په ناروغۍ اخته کیږي چې هغه ددې لامل گرځي 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 ډېرې ناروغۍ دي چې د خرهاري کولو له امله انسان ته ورپېښیږي دلته څو مهم شیان دي چې په کولو سره یې د خرهاري په ختمېدو کښې مثبت تمامیږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۳- د داسې څیزونو استعمال چې په ساه کې هوسايي راولي: اوس په بازار کښې داسې ډیرې سپرېګاني شته چې انسان کولای شي په استعمال سره یې په آسانۍ سره ساه واخلي، که چیري ستاسې د پزې پیپونه تنګ وي نو تاسي د یو ډاکټر څخه داسې دوا واخلئ چې په استعمال سره د انسان د پزي پیپونه پراخوي چي بیا به په آسانۍ 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 ستخ، څوک بیا چپه پرېوزي د خرهاري کولو والا خلکو ته په کار ده چې خپل عادت بدل کړي یعني که پر بغل بیدیږي باید د ستوني ستخ په خوب ځان عادت کړي کېدای شي په دې سره یې خرهاری ورک شي .

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

٦- د نېشه یي توکو د استعمال خاتمه: نشيي توکي د غاړې د مرۍ دود غټه وي چي وروسته د خرهاري لامل ګرځي .

۷- د پزي د سوریانو صفا کول: د شپې د بیدېدلو څخه مخکي خپله پزه په صیح توګه سره صفا کړئ چي دا هم د خرهاري په کمولو کښې ډېره مرسته کوي.

پای

کمپیوټر، سترېا او د سترګو درد

ژباړن: نظیف الله بلال

په اوسني وختونو کې تقریبا موږ ټول وخت د کمپیوټر مخې ته په ناسته تیروو، چې د سترګو درد او سترېا 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 سترګو د سترېا پیژندنه:

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

دا علایم ډیر غیر اختصاصي او رایج دي، مثال د سر درد، د سر دروندوالی، د سترګو غاړو عضلو رپیدل، او همداسې بعضی وخت د سترګو درد او سوځیدل (خصوصاً کله چې سترګې بندې کړو) او د سترګو دروندوالی چې دا ټول د سترېا علایم دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه کولې شو چې له سترېا څخه ځان وژغورو؟

سترګو ته تفریح ورکړئ، بعضی وخت د کمپیوټر څخه جګیدل څه ستوزمن وي، خو غوره دا ده چې هر نیم ساعت کار وروسته د څو دقیقو لپاره سترګو ته استراحت ورکړئ.

لاړ شئ، د څښلو لپاره کوم څه راوړئ. یا بل کوم داسې کار وکړئ چې سترګې مو د کمپیوټر له ښیښې څخه کومې بلې خوا ته واوړي.

د سافتویرونو (Software) څخه ګټه واخلئ:

ډیر داسې سافتویرونو جوړ شوي چې د یادونې لپاره ترې ګټه اخستل کیږي، مثال time out, Work rave, awareness او ProtectYourVision. ددې ټولو دنده دا چې کله کله تاسو ته یادونه وکړي یعنې تاسو ته په یاد راوړي چې له کمپیوټر څخه پرته ستاسې شاوخوا داسې نور څه هم شته چې باید تر سره یې کړئ.

بهتره خبر دا ده چې سترګو ته استراحت ورکړئ.

د ۲۰-۲۰-۲۰ قانون:

د سترګو د درد او سترېا لیری کولو لپاره بعضو د ۲۰-۲۰-۲۰ قانون وړاندوینه کړئ چې داسې وایې په هرو ۲۰ دقیقو کې د ۲۰ ثانیو لپاره د خپل ۲۰ قدمونو اندازی پورې نظر واچوئ (۲۰ قدمه ٦-۷ مترو پورې کیږي) او یا غوره دا ده چې په هرو ۲۰ دقیقو کی لیری ځای ته د ۲۰ ثانیو لپاره وګورئ او یا ۲۰ قدمه لاړ شئ. چې دې کار سره به هم ستاسې سترېا لیری شي او هم به مو د ملا درد کم شي.

سترګې باید ووینځل شي:

سترګې ووینځئ، البته دا کار ستاسې سترګې هم کوي چې د سترګو رپیدل، او د سترګو وینځل د یوې مادې په وسیله چې اوښکې نومیږي کوي یې.

خو بعضی وخت داسې کیږي چې موږ په ډیر دقت سره د کمپیوټر ښیښې ته ګورو چې چې پدې صورت کی د سترګو رپیدل کمیږي، چې له سترګو لپاره ضرر لري.

پدې وخت کې ښه خبر دا ده چې سترګې د یو څو څانیو لپاره بندې کړو، او یا څو ځلې خلاصې او بندی کړو.

د کمپیوټر له ښیښې څخه فاصله نیول:

کمپیوټر ته ډیر نږدیوالې خطرناک دی، او باید فاصله نیول مراعت شي. چې باید سترګې مو د ۵۰ څخه تر ۱۰۰ سانتي مترو (۲۰-۴۰ انچه) په اندازی سره لیروالې ولري.

د CRT مانیتور مو په LCD مانیتور بدل کړئ:

غوره دا ده چې د CRT پرځای له LCD مانیتور څخه ګټه پورته کړو، خو دا مانیتورونه نسبت CRT ته ګران دي.

د مانیتور د بدلولو پرځای کولې شئ چې یوه ارزانه لارې څخه کار واخلئ، هغه دا چې د anti-radiation فلترونو څخه ګټه واخلئ، دا فلترونه د CRT مانیتور د ښیښې پر وړاندې څوړندیږي او د مانیتور د هغه وړانګو مخه نیسي چې مستقیم پر سترګو لګیږي، د سترګو د درد مخه نیسي.

Anti-radiation لرونکو عینکو څخه ګټه اخستنه:

دا عینکي د سترګو د درد لیرې کولو لپاره ډیرې ګټورې دي، نه یوازې د کمپیوټر د وړانګو مخه نیسي بلکې د تلویزون لیدو پر وخت او هم دلمر د وړانګو په مقابل کې ګټورې دي.

همداسې د کوټې د رڼا، رنګ او بڼې تنظیم کولی شي چې ستاسو سترګو او نور بدن روغتیا باندی ښه تاثیر ولري.

په اخر کې باید ووایم چې د کمپیوټر څخه باید ګټه اخستنه محدوده کړئ، او همداسې معمولي قدم وهل هم مه هیروئ چې ستاسو په روغتیا او هم په روحیه ښه اغیر لري.

پای

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تل لپاره

لیکوال: اسدالله غضنفر

په ځینو لیکنو کې لولو چې پلاني د تل لپاره له دنیا سترګې پټې کړې. څرنګه چې هیڅوک هم د څو ورځو په مخه هغې دنیا ته نه ځي، نو دلته (د تل لپاره) راوړل د ویونکي یا لیکونکي ښکاره تېروتنه بللای شو. البته، دغه قید په ځینو نورو ځایونو کې هم یا بې ضرورته راځي، یا یوازې (تل) کافي وي او یا تر ځان ښه معادل لري چې په کار ده پام ورته وکړو.

(د تل لپاره) په ګرامري لحاظ قیدي عبارت دی. دغه قید چې د پښتو په پخوانو کتابونو کې نه مومو، په غالب ګمان په شلمه پیړۍ کې پښتو ته راغلی دی او د انګلیسي ژبې د FOR EVER ترجمه ښکاري.

د څو پیړۍ پخوا په کتابونو کې د دې قید په ځای باندې (تل تر تله)، (تر تله)، (تر تلو) یا (تل تتله) عبارتونه وینو.

په خیبرالبیان کې لولو:

مرګ به ورشي وسړي ته ناګهان
نشته په دنیا کې د سړي تل تر تله مقام

په مخزن الاسلام او ځینو نورو پخوانو کتابونو کې (تل تتله) هم لولو. د مخزن الاسلام د کریمداد 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 ختک فرمایي:

ژبه عادت کړه په ښو ویلو
چې دې عادت شي هغه تر تلو
که یې عادت کړې په بدګوییه
مخ به دې تور کا تر پردو خپلو

(د تل لپاره) قید معمولا هغه وخت بې ضرورته راځي چې لیکوال یا ویناوال احساساتي خبرې کوي. له ثور کودتا وروسته به د افغانستان دولتي مطبوعاتو لیکل چې: استبدادي نظام د تل لپاره نسکور شو. څو ورځې دمخه مې هم په یوه لیکنه کې ولوستل چې: د افغانانو هوډ د هغوی خوب د تل لپاره په اوبو کې لاهو کړ. په یوه خبر کې مې لوستي وو چې: د کابل اوونیزه د تل لپاره وتړل شوه. په دغو مثالونو کې که (د تل لپاره) عبارت معنوي نقش نه لري، یوازې خپل ویونکي یا لیکونکي احساساتي او توند و تیز کسان معرفي کولای شي.

دغه عبارت په ګڼو جملو کې د لیکونکي یا ویونکي خبره د واقعیت له دایرې باسي. یو ځای لیکلي وو چې: چوکۍ د تل لپاره غلو ته په لاس ورغلې. دلته که لیکونکي (د تل لپاره) په ځای (ډیر ځله) یا (اکثره وخت) عبارت راوړی وای، خبره به یې له واقعیت سره بې ارتباطه نه وه. کله چې (د تل لپاره) وایو، آینده مو په نظر وي، خو د لیکونکي منظور دا دی چې چوکۍ تر اوسه پورې غلو ته ورکړل شوې دي. له دې درکه هم د ذکر شوې جملې قید ناسم دی.

په هغه ځای کې چې (تل) مطلب رسولای شي، (د تل لپاره) یا معنا تحریفوي او یا د نثر د بې خوندۍ باعث ګرځي. نثر ورسره ځکه بې خونده کېږي چې تر بحث لاندې قید د پښتو خپل طبیعي مال نه دی، ترجمه شوی عبارت دی او په همدې وجه یې د نثر استادان په استعمال کې زړور نه ښکاري. یو ځای لیکلي وو: هغوی غواړي چې افغانستان د تل لپاره وروسته پاتې او ګاونډیو ته محتاج وي. دلته یوازې (تل) کافي دی.

که څوک د متوفي په اړه ولیکي چې: هغه له موږ د تل لپاره لاړ؛ دلته یې نه (تل) او نه هغه د کلاسیکو اثارو عبارتونه معادل دي. ځینې خلک (د تل په مخه) عبارت استعمالوي چې شاید (د تل لپاره) تر ګردو نږدې معادل وي. موږ ویلای شو چې: هغه له موږ د تل په مخه لاړ.

(تل) ډېره لنډه، یوه سیلابي کلمه ده خو د ابدیت لویه معنا په کې نغښتې ده. په همدې وجه ډېر ځله لیکونکي د هغې تر معنوي اثر لاندې راشي او یو څه نور توري هم ورسره زیات کړي چې په صورت

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 شاعرۍ 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 ښوونکي فکرونه

کله چې چا ته وایې، 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 ښوونکې شې.

***

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.

***

چوپتیا او غوږنیونه 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 بندیږي او یا له کوم نوي چا سره چې په کوم کار او مجلس کې مخ کېږې، لومړی ځان معرفي کوه.

***

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

***

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 آسانۍ سره کولی شې ځان وغولوې، 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.

***

بریالیتوب داسې شی نه دی چې ته د هغو په لټه کې شې. بریالیتوب چې کله په تا کې لازم تغیرات او بدلونونه ووینې، پخپله درته راجذبیږي.

***

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

***

د فقیرانو او بډایانو فلسفه دا ده چې بډایان خپلې پیسې لومړی پانګونې او سرمایه ګذارۍ ته ځانګړې کوي او پاتې یې خرڅ او مصرف ته، خو فقیران خپلې پیسې لومړی خرڅ او مصرف ته ځانګړې کوي او په پاتې یې بیا پانګونه او سرمایه ګذاري کوي.

***

که چېرې د خپل ژوند په وضعیت او حالت باندې راضي نه وې، نو بدلون ورکړه، کومه ونه او بوټی 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

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