غوره روغتيا د يوې 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 مياشتينۍ کې مو ليکنې خپرې شي، په لاندې برېښنالیکونو يې را ولېږئ، د مجلې له چاپ څخه وروسته به مجله درولېږو.

په دې ګڼه کې د لاندې ليکوالو ليکنې 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 هیواد په ټولو ولایتونو کې د خانګو په لرلو سره
ستاسو په چوپړ کې

0202503344

www.qadariwardak.dmpharma.co.in

qadariw@yahoo.com

Qadri Wardag

غوره روغتیا

که انسان چوړ شي، جهان به خپله چوړ پرې.

میاشتینی

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

په دې ګڼه کې:

★ زمور کمزوری صحي کلتور
اسدالله غضنفر

★ د ژوند ژغورلو اساسي مرستې
ډاکټر زلال احمد رنځورمل

★ ډیپریشن
جلات خان کاکړ

★ تاروغي څنګه تشخیصیږي؟
ډاکټر محب الله زغم

★ ماشوم او سترس
پوهیالی ډاکټر شرف الدین عظیمي

او ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوره روغتیا

میاشتینۍ

د دې خپرونې ځانګړتیا:

نوم: غوره روغتیا
امتیاز: د قادري وردګ شرکت
اړیکه: ۰۲۰۲۵۰۳۳۴۴
برښنالیک: ghwara.roghtya@gmail.com

مسوول مدیر: وحیدالله اکسیر
اړیکه: ۰۷۶۶۶۷۳۵۶۸
برښنالیک: aksirwahid@gmail.com
مرستیال: فیض الله قادري
اړیکه: ۰۷۸۸۳۰۱۸۱۹
برښنالیک: faizullah511@gmail.com
کتنپلاوي: ډاکترمحمدرضا افشار
ډاکتر نقیب الله عالمپور
ډاکتر منصور نجیـــبي

بازارموندنکي: محمدشجاع او صداقت
ریپورټر: 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، خپریږي خو له سرمقالې پرته له نورو لیکنو سره د غوره روغتیا د اداري 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 برښنالیک او یا یې هم د مسوول مدیر هغې ته ولېږئ.

اداره

لړلیک

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 لوړدلو 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	**زمور کمزوری صحي کلتور**
۲۷	**د خرهاري کولو بشپړه درملنه**
۲۸	**کمپیوټر، سترېا او د سترګو درد**
۳۰	**د تل لپاره**

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ونۀ 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 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 ډاکټران، 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 ټرلي، یعنې که یو یې زده نه کړو، په بل مو سر نه خلاصیږي یا یې په سمه توګه مخ ته نه شو وړلای نو مونږ په غوره روغتیا کې هغه لیکنې چې زمونږ د عمومي موضوع د ښه والي په برخه کې مرسته کوي، هم چاپوو. ډېرې لیکنې چې مونږ ته د خپرولو لپاره را لېږل شوې وې، د ادبیاتو له اړخه کمزورې وې او پوهېدل پرې سخت وو، نو مونږ 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 مونږ باید یوې موضوع ته ځانګړې شوې مجلې ولرو، یوه اړتیا ده او د دې اړتیا د پوره کولو لپاره مونږ یو ګام واخیست او له نورو د ګامونو اخیستلو هیله کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغی څنګه تشخیصیږي؟

ډاکټر 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 پوهیدل چې ډاکټر 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 پوهیږم 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 معاینانو به دې مرض معلوم کړم.

د هرې ناروغۍ د تشخیص لپاره ځلور 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 ښې نښانې لري چې په طب کې ورته اعراض او علایم وایي. اعراض د ناروغ خپل شکایتونه دي مثلاً وایي ملا مې خوږیږي، تبه مې ده، خوله راباندې راځي، اشتها مې نشته، له نسه ډېر کېنم او نور شکایتونه. دا داسې شیان دي چې ډاکټر وروباندې نه پوهیږي، یوازې ناروغ ته معلومیږي.

علایم بیا هغه نښانې دي چې ډاکټر یې وینې، 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 ډاکټر ته لاره ورمعلومیږي. 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 معلومداره شي هماغومره لږ معاینات درته لیکي. چې معاینات دې لږ وي پیسې دې کمې مصرفیږي. نو دلته اصلي ګټه ناروغ وکړه.

هر وخت چې مریضیږئ، څو شیانو ته پوره پام وکړئ او بیا یې ډاکټر 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 ښه احساسیږي، 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 کمیږي زیاتیږي.

(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 بښوونکي فکرونه

طاقت بښوونکي فکرونه د ښاغلي مصطفی صفا ژباړه او ټولونه ده چې له بېلابېلو کتابونو او وېبپاڼو څخه یې لنډې الهام بښوونکې 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 بخښه 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 هځاند

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 يوې نوې نړيوالې سروې نتايج 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 کمپيوټرونه او موبايلونه د دې سبب شوي دي چې د ښوونځي ماشومان تر ډېرو پورې ويده نه شي او حتی د خوب په بستر کې له کمپيوټر او موبايل سره بوخت واوسي.
سروې ښيي چې د دنيا تر نورو هېوادونو د امريکا د ښوونځيو ماشومان ډېره بې خوبي تېروي. په امريکا کې په متوسط ډول په هرو څلورو هغو ماشومانو کې چې نهه يا لس کلن دي، درې يې په کافي اندازه خوب نه کوي. په امريکا سربېره نيوزيلنډ، سعودي عربستان، استراليا ، بريتانيا، ايرلنډ او فرانسه هغه هيوادونه دي چې د مکتب ماشومان يې په کافي اندازه نه ويده کېږي خو آذربايجان، قزاقستان، چک، پرتګال، جاپان او مالتا هغه هېوادونه دي چې د ښوونځي زده کوونکي يې په کافي اندازه خوب کوي.
چاد مينيچ چې د دې سروې په ترسره کولو کې يې برخه لرله، (رويټرز) ته ويلي دي چې: د کم خوبه زده کوونکو معمولا په رياضي، ساينس او ليک و لوست کې چندان مزه نشته خو برعکس هغه زده کوونکي چې په کافي اندازه خوب کوي په رياضي، ساينس او ليک لوست کې نسبتاً بهتره دي. د چاد مينيچ په وينا، د زده کوونکي خوراک هم د هغه د خوب غوندې د هغه په زده کړه ژور اغيز لرلای شي. په نس ماړه زده کوونکي تر هغو شاګردانو چې کافي ډوډۍ نه ورړسېږي، په درسونو کې تکړه وي.

پای

د لوېدلو وېښتو بيا راختل

ساينسپوهان وايي، داسي يوه طريقه يې موندلې چې په وسيله يې د لوېدليو وېښتو د بيا شنه کېدو امکان زياتېږي.
دوی وايي د (propolis) په نوم ماده يې، چې د شاتو مچۍ يې د خپل کندو په سوړو کې استعمالوي، پر موږکانو ازمويلې او په نتيجه کې يې د موږکانو پر بدن وېښته ژر راختلي دي.
د انسان اناتومي يا د بدن داخلي جوړښت تر ټولو له موږک سره زيات ورته والی لري ځکه اکثره ازموينې 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 تحديدونکو حالاتو لپاره، ترڅو ناروغ يوه روغتيايي مرکز ته رسول کېږي، کارول کېږي او زده کړه يې د ټولنې د هر غړي لپاره اړينه ده.

دا مرستې درې برابره د ژوندي پاتې کېدو چانس زياتوي. په پرمختللیو هېوادونو کې په زياتره مزدحمو ځايونو کې د وخيمو ناروغانو د مرستې لپاره Emergency Medical Service System (EMS) موجود وي.

د بېړنۍ روغتيايي مرستو د لاس ته راوړلو لپاره په هر هيواد کې د ټيليفون ځانګړې شمېره موجوده وي چې زمونږ په هيواد کې د کابل امبولانس شمېره (۱۰۲) ده.

د BLS مرحلې:

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

• ناروغ معاينه کړئ چې ايا ځواب ورکونکی حالت لري که نه؟

• په ارامه ناروغ په اوږه ووهئ او ورته ووايئ چې (ښه ياست؟).

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

•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 معاينه کړئ، gasp تنفس (لنډ او ژور تنفس) د نه تنفس په معنی دی.

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

•هوايي لارې په دوو طريقو خلاصېږي:

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

۲- د Jaw thrust ميتود (يواځې د زنې کښته کول): که چېرې ناروغ د غاړې شديد ترضيضات درلودل او د مخکني ميتود په وسيله د غاړې ساختمانو خصوصاً نخاع ته د زيان رسېدلو خطر و، له دې ميتود څخه کار اخستل کېږي.

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

•يو 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 يا شپږ ثانيې وروسته يو تنفس ورکړئ. هر دوه دقيقې وروسته تنفس چيک کړئ.

•که چېرې ناروغ تنفس او نبض دواړه نه درلود، ناروغ ته د سينې کېکاږل (Chest Compression) پيل کړئ:

•د ناروغ څنګ ته ځنګون ووهئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

•دواړه بازوګان مستقیم وساتئ او د سینې په منځ 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 ګوتو په وسیله ټینګه 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 وګوري 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 وګورئ، 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 ۳۰:۲ 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 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 سترګې پرانیزي یا هم نورمال تنفس وکړي.

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

پای

طاقت بښوونکي 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 خوړې.

***

که چېرې غواړو د خپل ژوند اداره په خپل لاس کې واخلو، نو باید په ځانخبره او آګاهانه 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 لګي 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 روغتيايي ګټې

ژباړن: عبدالوحيد خوشحال

څرنګه چې بادام يو خوندوره وچه مېوه ده او د نړه خوند تر څنګ ډيرې نورې روغتيايي ګټې هم لري چې ځينې يې 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 يې ۵۰٪ (پنځوس فيصده) انسان د زړه له مختلفو ناروغيو څخه ژغوري.

دا وچه مېوه د مضرکليسټرول په له منځه وړلو، د وينې د فشار په کمولو او د شکر په کنټرول کې مرسته کوي.

بادام فاسفورس لري چې د غاښونو او د بدن دهډوکو په قوي کولو کې مرسته کوي. همدارنګه بادام د انسان حافظه پياوړې کوي او ددې تر څنګ 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 کې د ميتابوليزم فعاليت کنټرولوي او د زړه رګونه له مختلفو ناروغيو څخه ساتي.

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

پر پورته ګټو سربېره بادام دپوستکي د ښکلا او صحت لپاره، د سرطان د ناروغۍ مخ نيوي، د بدن د اضافي وزن د کمولو او دقبضيت د له منځه وړلو لپاره ګټور دي. د پاملرنې وړ ده که چيرې دغه خواړه تر اندازې زيات وخوړل شي د مختلفو ناروغيو لامل کېدای شي.

عسل

عسل نه تنها يك غذای مقوی است بلكه معالج بسيار امراض نيز ميباشد، يكی از خواص برازنده عسل اينست كه هرگز فاسد نميشود، تأثير فوق العاده در رشد بدن و اثر مهمی در حيات دارد، شفا دهنده امراض كبدی و ريوی است.

موارد استعمال: در موارد زخم معده و زخم اثناعشر بايد صبح هنگام چای يك قاشق شوربا خوری عسل خورده و تا يك ساعت چيز ديگر خورده نشود و بعد از يكماه ميتوانيد به مقدار آن افزود نمود .

يك قاشق شوربا خوری را در يك گيلاس آب انداخته و جوش داده شود جوشانده مذكور اگر در موارد گلو دردی غرغره شود بسيار مفيد ثابت ميشود .

درمان سوختگی با عسل : پنجاه گرام عسل را با پنجاه گرام روغن زيتون مخلوط و به قسم مرحم در موضع سوختگی بكار ببريد , برای رفع سوختگی هيچ چيز مؤثر تر از خوردن عسل مخلوط با سركه و سيب نيست. در مواقع شدت روماتيزم، نقرس، عرق النسا، پا دردهای شديد و درد های مفاصل روی يك پارچه مقدار عسل را ماليده بروی پوست در موقع درد بگذاريد و در هر دو ساعت عوض گردد و از طرف صبح هنگام چای دو قاشق شوربا خوری صرف نمائيد. عسل برای ورزشكاران كه احساس خستگی ميكنند فوق العاده مفيد است.عسل مسكن اعصاب بوده خاصيت يك مسهل ملايم را دارد. اطفاليكه بعوض شير مادر شير گاو ميخورند اگر در شير آنها يك قاشق چای خوری عسل افزوده گردد خيلی مفيد ثابت ميشود. اطفاليكه شب در بستر ادرار مينمايند قبل از خواب يك قاشق چای خوری به آنها عسل داده شود .بعضاً در بستر خواب پاها كش ميشود (انقباض پيدا ميكند) هرگاه يك هفته مرتب روزانه دو قاشق چای خوری عسل مصرف شود ناراحتی برطرف ميگردد. مقدار يك بادام موم عسلی را مدت ۱۵ دقيقه اگر جويده و خارج انداخته شود اين عمل چند مرتبه تكرار گردد بندش بينی و ريزش را معالجه ميكند . (گردآورنده: مسعود احمد هلال اوريا)

(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 اغیزمن 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 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 غمګیني راوسته، نو د ورځطایې 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 سترېا او نا ارامۍ 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 سترېا 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 سترېا 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 تنهایۍ او یوازیتوب سره نه شې کولی چې موفق شې، ګوښه ګیره بڼایان 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 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 یې واخیستل خو هیڅ نتیجه یې 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 یې 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 یې وویل چې په هیواد کې پنځوس سلنه درمل بې کیفیته دي، خو دا یې ونه ویل چې دا معلومات یې له کومه کړل او د درملو کیفیت یې څنګه معلوم کړ.

درمل هغه څه دي چې مورِ 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 هیوادنو وارديږي 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 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 یې څه ډول دی.

په عمومي ډول ددې لپاره چې درمل مطلوبه اغیزه ولري باید ښه کیفیت ولري، او په مناسب ډول تړې 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 لازمې وړتیاوې ونه لري. ښایي ډیر ښه درمل په داسې ډول انتقال شي چې په لاره کې د حرارت په ډیره لوړه درجه کې وساتل شي او کیفیت له لاسه ورکړي. همداراز ښایي په نامناسبو ګدامونو کې زیرمه شي چې کیفیت یې خرابیږي. ښایي ډیر ښه درمل په سم ډول توصیه نه شي او هسې اغیزې ونه لري چې تړې تمه کیږي.

د درملو کیفیت څنګه ډاډمن کړو او څوک مسوول دی؟

د یوې خبرې یادونه ډیره مهمه ده چې د درملو په کیفیت کې ډیر 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 دوایي 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 ټست 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 لازمې 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 یې 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 ډاډمنولو کې مهم رول لري. باید یواځې هغه درمل توصیه کړي چې له کیفیت څخه یې ډاډمن وي. ناروغانو ته په سمه توګه د درملو د کارونې طریقه وښیي. 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 یې په واک کې ورکړي. په هیواد کې د درملو د تنظیم کوونکې اداري، 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 ورځخه 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 بښوونکي 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 راوخرخوئ، 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 کارښز 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 دې 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 فکټورونو ۹ ډوله جوړوي، او همدا څېړنه ښیي چې دغه فکټورونه د هر کس په دې ان اې DNA کې شته، او د بهرنیو عواملو لکه د راډیو اکټیف وړانګې، د هوا ککړتیا، خراب خوراکي توکي او نورو عواملو له امله دغه فکټورونه فعالیږي.

په امریکا کې د څېړنو د ملي مؤسسې پخوانی مدیر داکټر فرانسیس کالینز، د سرطان په څېړنو کې دغه مطالعه یو مهم بدلون په ګوته کوي، او درې ډوله فکټورونه (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 فکټورونو هغه درې مسوول ځپونکي فکټورونه چې د سرطان سبب کیږي، کولای شو له هغې څخه د سرطان د ناروغۍ درملې جوړې 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 شونی دی.

دغه راز د فرانسې 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 بښوونکي فکرونه

ډیویډ شوارتز:

مهمه نه ده چې زمور 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

دكتر «تراويس بردبري»، روان شناس، سخنران و نويسنده صاحب سبک عمده زمان خود را صرف مطالعاتي براي يافتن راهكارهايي براي افزايش خلاقيت ذهن انسان ها مي كند. در ادامه اين مطلب، قصد داريم يكي از سخنراني هاي اخير اين محقق را كه شما را با ٦ عادت افراد خلاق و موفق آشنا مي كند، مطرح كنيم.

صبح زود بيدار مي شوند: به گزارش سلامت نيوز به نقل از روزنامه خراسان، بيشتر متفكران خلاق، سحرخيزند. گفتني است براي بسياري از افراد خلاق، سحرخيزي راهي براي كاهش 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 كمي سخت به نظر برسد، اما بدون اين كه متوجه شويد، به سرعت خوابتان تنظيم خواهد شد و شما نيز به جرگه افراد سحرخيز ملحق خواهيد شد. منظم و با برنامه ورزش مي كنند: شواهد زيادي وجود دارد كه بر اهميت ورزش و تاثير آن در خلاقيت تاكيد دارد. حس خوب جسماني كه از ورزش كردن نشات مي گيرد، روحيه شما را مثبت مي كند و باعث افزايش تمركز و بهره وري خواهد شد. تحقيقي كه به تازگي در دانشگاه استنفورد آمريكا انجام گرفته، نشان مي دهد ۹۰ درصد افرادي كه ورزش مي كنند، نسبت به ديگران خلاقيت بيشتري دارند؛ بنابراين جاي تعجب نيست كه بسياري از افراد موفق و خلاق، ورزش را در برنامه خود بگنجانند.

برنامه ريزي دقيق دارند: اين كه براي داشتن ذهني خلاق بايد بدون برنامه زندگي كرد، يک تصور كاملا غلط است. عادات افراد موفق و خلاق نيز گوياي همين مطلب است. آن ها برنامه روزانه شان را با دقت بسيار زيادي تنظيم مي كنند. به بهانه خلاقيت تنبل نمي شوند: كار روزانه مي تواند امنيت مالي شما را تضمين كند و اين به نوبه خود باعث افزايش خلاقيت در شما، براي رسيدن به موفقيت هاي بيشتر مي شود. در هر مكان و هر زماني مشغول خلق ايده هايشان هستند: بسياري از افراد، فقط مي توانند در يک مكان كار كنند يا قابليت انجام چندين كار به صورت همزمان را ندارند. توجه كنيد هيچ گاه در يک مكان درجا نزنيد، سعي كنيد در هر شرايطي بهره وري داشته باشيد. مطمئناً اگر منتظر قرار گرفتن در يک مكان 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 نكنيد به محض اينكه توانستيد، آن را اجرايي كنيد. همين جرقه هاي كوچک مي تواند پايه گذار يک كسب و كار يا دستاورد عظيم شوند. ايه هاي خلاقانه را پشت گوش نمي اندازند: تا زماني كه قلب شما مي تپد، شما فرصت داريد ايده پردازي كرده و آن ها را عملي كنيد. شايد همه آن ها بزرگ نباشند، اما بزرگ ترين دشمن خلاقيت، دست روي دست گذاشتن است. فرض كنيد براي هفته آينده بايد مقاله اي ارائه كنيد؛ آيا نوشتن آن را به شب آخر موكول مي كنيد؟ يكي از دلايل به تاخير انداختن كارها، داشتن زمان زياد براي انجام آن هاست. اگر محدوده زماني خاصي براي انجام يک كار داشته باشيد، مطمئناً مي نشينيد و آن را انجام مي دهيد.

طاقت بښوونكي فكرونه

تل داسې فكر وكړئ، چې زه د دې لپاره يو مهم كار تر سره كوم، چې يو مهم او با ارزښته انسان ووسم.

***

مور كولی شو، خپله ماتې پر موفقيت بدله كړو، يعنې په ټولو شرايطو كې زده كړه وكړو او بيا خپله زده كړه په كار واچوو.

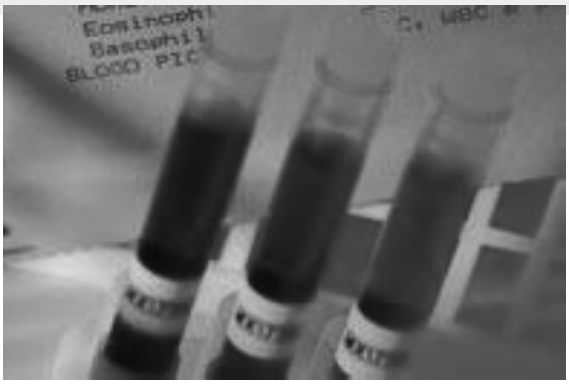
***

په ټولو موقعيتونو كې قدر پېژندنه مه هېروئ، داسې كار كوئ، چې خلک د ارزښت او اهميت احساس وكړي. (...١٥مخ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وينې عمومي گروپ

ژباړن: اباسين ويالزی



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 کيږي. که خدای کول دا ستونزه به په دا نړۍ وختونو کې حل شي:
د کوپنهاگين پوهنتون يوې ډلې پوهانو چې مشر يې هنريك كلاوسن 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 ويش د وينې په سروکروياتو کې د انتيجنونو (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, Bاو AB) گروپونو وينې په پرتله په سرو کروياتو کې هغه انتي 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 کيږي. په عين حال کې هغه وينه چې B ، A او AB انتيجن 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 سرېښيدل (coagulation) منځ ته راځي.
له دې کبله پوهان په لسگونو کالونه د يوه داسې مېتود چې د سرو کروياتو نه A او B انتيجن ېېل او لرې کړي 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 نومورې انتيجنونه ېېل کړي د موندلو لپاره څه ناڅه د ۲۵۰۰ په شمېر د ستورو او باکتريووو جوړښتونه مطالعه کړلي دي، چې په نتيجه کې دوی په دې بريالي شول چې د دوو باکتريووو په جوړښت کې داسې انزيمونه پيدا کړي چې د سروکروياتونه نه يوازې A انتيجن بلکې B انتيجن هم له منځه وړلای شي. پاتې دې نه وي چې نومورې مېتود په ډېرو ساده او اسانو لابراتور ي شرايطو کې کېدای شي.
د نومورې 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 ښېګڼې يې معلومې شي.

طاقت ښوونکي فکرونه

د خپل ځان د جوړونې لپاره د يوه نقاد او کره کتونکي جرأت او شهامت ولرئ، خپلې نيمگړتياوې او عيبونه لومړی کشف کړئ او بيا يې له منځه يوسئ.

***

په ياد ولرئ، هر وضعيت او حالت لکه د سيکې 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 وينئ!» تر شعار لاندې بشپړ کړئ.

***

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

...۱۹مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم او سترس

ليکوال: پوهيالی ډاکتر شرف الدين عظيمي

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 شناسی پايلې له ځان سره لري، او فرد له عادي حالت څخه بهر کوي.

هانس سليه اتريشي ډاکتر، 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 هغه کوي چې له هغو سره جوړ جاړی و کړي، هغه بدني او رواني غبرگون او عکس العمل چې له دې هڅې څخه حاصليږي د استرس په نوم يادیږي. استرس له عادي وضعيت په توپير کې له يو بهرنی وضعيت او حالت سره د تطبيق لپاره د فرد ځواب ويل دي چې د روانی او جسمی 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 ډول ډول دردونه، تيگا وهي يانې په گړندي ډول ساه باسی، نفس تنگي ورته پيدا کيږي، سرگيچي لري، ساه اخيستل يې گړندي کيږي، ځينې نورې ارواييې ستونزې هم ورته پيدا کيږي لکه د نوکانو زدويل، د پوستکي يا ويښتانو 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 تښتي، وېره او ډار ورته پيدا کيږي، خپله غصه نه شي کنترولولی، شرميږياو يا هم له ټولنيزو موقعيتونو څخه لرې پاتې کيږي، د مور يا پلار او نورو لويانو پټکې، رټلو او نيوکې پر وړاندې ډېر احساساتي کيږی 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 ماشوم د سترس لاملونه:

د ماشوم سترس درې لوی لاملونه لري لومړی کورنی، دويم ښونځی او درييم هم همځولي. 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 کورنی دندې، د ښوونکو او مربيانو نه درناوی، نه مينه او

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه هڅول او په همڅولو کې سيالی، حسادتونه، پر بل ځان ښه ګڼنه او طبقاتي ستونزې او اسانتياوو او امکاناتو نه همغې ټول سبب ګرځی چې ماشوم سترس پيدا کړي.

د حل لارې او روايي درملنه:

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

دويم انځورونه، دا طريقه د ماشوم د وجود او ماشومتوب يوه خورا پياوړې طريقه ده چې مور له ماشوم سره مرسته ترې اخيستی شو، کوم ماشوم چې سترس لري ځينې ځايونه او مکانونه پرې انځورولی شو دا طريقه ماشومان له سترسه باسي او يوې نسبي هوسايني ته يې رسوی د بيلګې په ډول که ماشوم له کوم رنګ سره مينه لري هماغه رنګ پرې انځور کړئ چې د هوسايني او امنيت احساس وکړي او هغه هم په انځورونو.

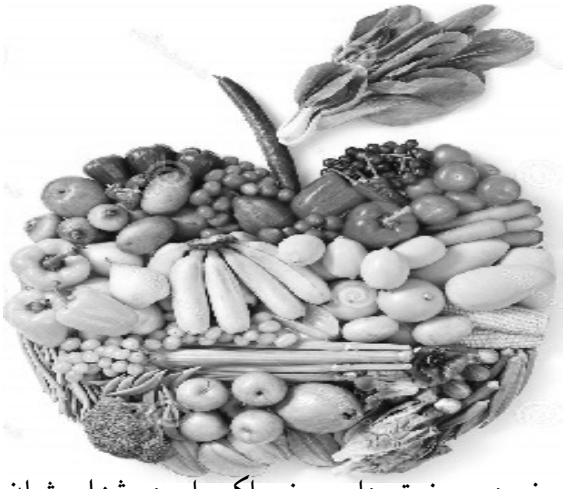
درييم خندا ده، خندا د دې لامل ګرځي چې د هوسايني احساس وکړو، ماشوم د يوې کيسې په اورېدو يا د يوه کارتوني فلم په ليدلو خاندي او دا زمينه بايد ورته برابره شي چې وکولی شو د ماشوم سترس پرې قابو کړو.

څلورم په منظم ډول د سا ويستل يې بله طريقه ده چې د ماشوم سترس پرې کمولی شو، په دې طريقه کې بايد ماشوم سترګې پټې کړي او په ډېره ارامۍ ساه واخلی او په پرانيستو سترګو يې بايد له خولې وباسي. پنځم په غير کې د نيولو طريقه ده چې ماشوم له هغه چا سره چې علاقه لري په غير کې يې ونيسي، ارامه کيږي، خو دا طريقه هله مثبته پايله لري چې ماشوم تاسو په غير کې ونيسي نه دا چې تاسو ماشوم په غير کې ونيسئ ځکه چې که تاسو ماشوم په غير کې ونيسئ کيدای شي سترس ورته پيدا کړئ نو ښه خبره به دا وی چې ماشوم وهڅوئ چې تاسو په غير کې ونيسی.

پای

تاوان اړونکی خوراک او څښاک

محمد مبين هڅاند



مونږ ډېر وخت داسې خوراکي او د څښلو شيان استعمالوو؛ چې انسان ته تاوان اړونکي دي لکه چپپس، نيمه پخه شوې غوښه او ځينې مشروبات لکه ډيو، پيپسي، مرېنډا او داسې نور.

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

د صحت ماهران وايي چې په يوګيلاس اوبو کې يوه وړه د چايو کاشوغه مالګه واچوئ، خو چې پام مو وي دغه مالګه بايد سمندري مالګه وي او هره ورځ يې 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 تکليف به مو هم ختم شي.

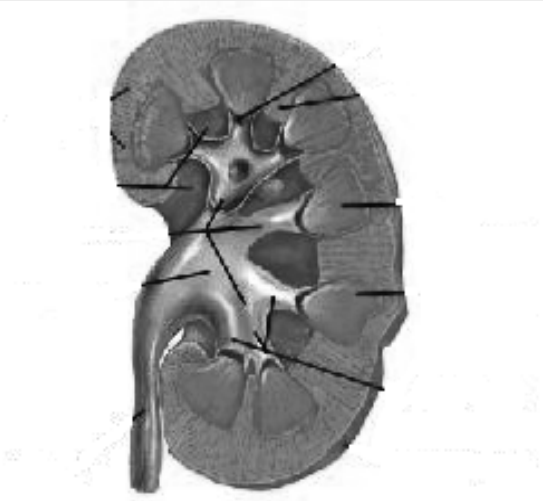
د دې ترڅنګ که د اعصابو کمزوري لرئ هغه به هم رب له مينځه يوسي او د دې کار په کولو سره به ستاسې د مخ څېره هم روښانه معلومېږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې يو پښتورګی نورو ته ورکوي

ژباړن: ډاکټر دوران فیضان



د يوې څېړنې پر بنسټ، هغه کسان چې يو پښتورګې يې ويستل شوی وي، څو کاله وروسته د لوړ فشار په ناروغې اخته کېږي. دا څېړنې څرګندوي چې د پښتورګي بسپنه او يا په کوم بل علت د يو پښتورګي ويستل دفشار د لږ خو دپام وړ او دوامداره لوړوالي لامل ګرځي. سره له دې څېړونکي وايي چې د دې پايلو د تصديق لپاره لا زياتو څېړنو ته اړتيا ده. دوی زياتوي چې په ٤٨ څېړنوکې چې د پښتورګي پر بسپنه ورکونکو تر سره شوي دي، د څېړنو له او دويني فشار د ارزونې جلا جلا لارې چارې کارول شوي دي او پدې هکله چې آيا د پښتورګي بسپنه ورکول په راتلونکې کې د ويني فشار د لوړېدو لامل ګرځي او که نه، بېلا بېلې پايلې لاسته راغلي.

اوس مهال په امريکا کې نژدې ٦٧٠٠٠ ناروغان چې پښتورګو يې له کاره لوېدلي دي، د پښتورګيو بسپنې او پيوند ته په تمه دي تر څو يې ژوند وژغورل شي. په ٢٠٠٥ کال کې په امريکا کې يواځې ١٦٤٧٧ د پښتورګي د پيوند عملياتونه ترسره شوي دي چې له دې ډلې څخه يواځې ٦٨٩٦ عملياتونو کې د ژوندیو بسپنه ورکونکو پښتورګي کارول شوي دي. په ټوله نړۍ کې نژدې اتيا زره کسانو خپل پښتورګې په بسپنه ورکړي. Dr. James F. Childress وايي 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 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 څرګندوي چې بايد د ژوندیو وګړو څخه د غړيو اخيستلو رواج، په دقت سره و ارزول شي.

Childress وايي: موږ د غړيو د ژوندیو بسپنه ورکونکو په هکله اوږدمهاله مالومات په لاس کې نلرو او نه پوهېږو چې د غړيو ورکولو د هغوې پر ژوند څه اغېزې کړي او دوې له کوم ډول خطرونو سره لاس او ګريوان دي؟ موږ نه پوهېږو چې د غړيو د ورکړې وروسته هغوی ته څه پېښ شوي، نو موږ څنګه کولاې 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 ويني د فشار لوړوالی

د نويو مالوماتو پر اساس چې په دی وروستيو کې خپاره شوي دي ويل کېږي چې څېړونکو ټولې ٤٨ پخوانې څېړنې چې په هغوې کې د ٢٨ هېوادونو نه ټول ٥١٤٥ دپښتورګيو بسپنه ورکوونکي تر څېړنې لاندی نيول شوي وو، له سره تر مطالعې لاندی ونيولې. د پښتورګي د بسپنه ورکولو په وخت کې ددې وګړو منځنې عمر ٤١ کاله وو.

د پښتورګي د ويستلو نه مخکې ددوی سيستوليک

(c) ketabton.com: The Digital Library

فشار په اوسط ډول ۱۲۱mm Hg او ډیاستولیک فشار په اوسط ډول ۷۷mm Hg و. ښایي ووایو چې د ۱۲۰mm Hg څخه کښته سیستویک فشاراو ۸۰mm Hg څخه کښته ډیاستولیک فشار نورمال ګڼل کیږي اود ویني 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 وایي: 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 روغتیایي حالت له پام کې نیولو پرته، د پښتورګي له ورکړې وروسته د مراقبت لاندې ونیول شي ترڅو له نورو خطري فکټورنو 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 وایي، نړی رنځ له ایچ آی وي ایډز سره یوځای په نړۍ کې تر ټولو زیاتې وژونکې ناروغۍ دي.

د ملګروملتو دې روغتیایي ادارې ویلي، سره له دې چې له تېرو ۲۵ کلونو راهیسې د نړي رنځ د مخنیوي او وقایې لپاره ډېرې هلې ځلې شوي، په نړي رنځ تېر کال په نړۍ کې یو نیم ملیون انسانان مړه شوي دي.

دې ادارې د نړي 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 روغتیایی 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 نړي رنځ اخته شوي او په سلو کې د ۱۲ یې (ایچ آی وي) مثبت و.

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

طاقت بښوونکي 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 ډېپرېشن 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 زمور 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 زمور د دا ډول ناروغانو ناسمه او نیمګړې تداوي کېږي. زمور ځوانان او مېرمنې په ډیپریشن اخته وي خو ډیری 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 ډیره سخته او خپل لوړ اوج ته ورسیږي 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 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. زمور 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 درلودلې 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 کورنئ 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 ځینې وختونه بیخي په عادي حالت کې وي. mild depression د دوو نه تر څو کلونو پورې دوام پیداکولی شي. خو په major depression کې په پرتلیز ډول ناروغي سخته وي او نژدې شپږ میاشتې دوام پیداکولې شي. Bipolar disorder چې ورته manic depressio هم ویل کیږي یو بل ډول ډیپریشن دي چې زیات وخت ناروغ خوب نلري او بې احتیاطه او بې سوچه روش او کړنې ترسره کوي . دا ډول ناروغ په ناڅاپي ډول دخواشني دحالت څخه دخوښئ حالت ته راوزي .

Seasonal affective disorder (SAD) بل ډول ډیپریشن دی چې ځینې کسان دژمي په سړو کې 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 وجودکې د هارمونونو تغیرات صورت نیسي چې دنورو عوارضو ترڅنګ دا ډول ډیپریشن هم د همدغو تغیراتو په پایله کې 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 هیروییو 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 زورېدل هم د ډېپریشن 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 وروښیي. د ناروغ کورنۍ او د هغه نژدې ملګري هم باید ورسره ښه مرسته وکړي، هغه ته دلاسایي ورکړي او د هغه خوشال ساتلو ته پاملرنه وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سترې ۷ پټ لاملونه

ژباړن: خالد عثمان زوی

مور 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 سترې احساس کوئ، نو پوه شئ چې ستاسې سترې ضرور کوم لامل لري. په معمول ډول ځینې پټ لاملونه شته چې د دوام داره سترې لامل کیدای 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 سترې په هغو ۷ پټو لاملونو باندې رڼا اچوو، چې ډېرى خلک پدې نه پوهېږي چې د سترې لامل یې څه او ولې د ستومانۍ احساس کوي.

۱: اوزګارتوب (هیپوتیرو ډیزم):

بیکاري او یا هم هیپوتیرو ډیزم د سترې د هغو لاملونو له جملې څخه دی، چې ډېرى 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 سترې له منځه وړلو کې درسره مرسته وکړي. لنډه دا چې د ځان مصروف ساتل د سترې ورکولو کې اساسي مرسته کوي.

۲: د وینې کموالی:

د وینې کموالی د دوامداره سترې 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 سترې لامل کیدای 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 سترې احساس کوي. نو د دې ډول سترې د له منځه وړلو لپاره باید شکر کنترول شي او ورځنی سپورټ له یاده مه باسئ.

۵: تبه:

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

٦: اندېښنه:

تشویش نه یواځې د سترې 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 پاڅیرئ، نو دا دې لامل شي چې د ورځې په اوږدو کې د سترې احساس وکړئ.

۷: ډار (انیګزېټي):

ډار او یا هم د یو څه شي څخه په امن کې د پاتې کیدو وسوسه هم د سترې لامل ګڼل کیدای شي. خو دا یو څنډمن 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 سترې لامل کیدای 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، کرېمونه او ټیوبونه په بازار کې شته چې ډیر اغیزمن نه دي. د انسان په پوست کې یو ډول غُدې شته چې د سېبم په نامه یو ډول مواد راباسي. کله چې سېبم 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 زیږ 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 کرېم:

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

هوړه یا سرکه:

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

طاقت بښوونکي 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 ښایي مضر وي

ژباړن: محمدطاهر ابشار

انسان کله نا کله داسې عادتونه خپل کړي چې په زیان یې وي او په غیر محسوس ډول یې هغه د ژوند برخه وګرځي، طبي کارپوهان وایي که هغه عادتونه پرې نښودل شي ممکن روغتیا ته زیان ورسوي.

پلتې وهل:

د یوې څېړنې له مخې پلتې یا پرلتې وهل(چارزانو) د وینې فشار لوړوي. پوهان وایي چې د دې چارې په ترسره کولو سره لږ تر لږه۲ سلنه او زیاته اندازه یې ۷ سلنه د وینې فشار لوړیږي. نو د دې لپاره اړینه ده چې تر ۱۵ دقیقو اضافه (پلتې) مه کښېنئ. د هلوکو د ډاکټر فیډ له قوله چې پر یوه ځای په پر له پسې ډول مه کښېنئ او په هرو ۴۵ دقیقو کې یو قدم ووهئ.

کله چې دریږئ نو زنګنونه مو یوځه قات پریږدئ:

کله چې دریږئ نو زنګونونه مه بندوئ د دې له امله پر بندونو باندې وزن او زور ډیریږي. نو د دې لپاره اړینه ده چې کله هم دریږئ نو زنګنونه یوځه 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.

پرمخې (چپه) مه پرېوځئ:

د ډیرو وګړو دا عادت وي چې کله ویدیږي نو پرمخې پرېوځي او خوبونه کوي دا کار ځکه ښه نه دی چې د دې له امله نس غټیږي. کوم کسان چې پر ملا (ستوني ستغ) نه پریوځي د هغو کسانو غاړې په غیر عادي شکل کې وي او د وینې تګ راتګ جریان هم تر اغېز لاندې راولي.

کمربند ټینګ مه ټړئ:

ډیری کسان د دې لپاره چې ښه معلوم سي نو پر ملا باندې ډیر ټینګ کمر بند ټړي، پر خپټې کمربند ټینګ ټړل ځکه ښه نه دی چې د هاضمې سیستم تر اغېز لاندې راولي. ډاکټر نوپر کریشنا وایي د ډیر ټینګ کمربند ټړلو له آمله نس کشیږي او دا د ګېډې پر داخلي برخه هم اغېز کوي. د همدې ټینګ ټړلو له امله د هاضمې سیستم سم فعالیت نه کوي او د معدې د تیزابي کیدو امکان هم شته. کمربند باید داسې وټړل شي چې په اسانۍ سره ساه واخیستلای شئ او په اسانی سره کښېنئ .

چې کله د خوبه کښېنئ نو ډیره غځونه مه کوئ:

کله چې انسان د خوبه پاڅیږي او د عضلو کش خوړلو ورزش شروع کړي پر ملا یې ډیر اغېز کوي، د دې لپاره چې کله د خوبه پاڅېږئ نو یو څه نور کارونه ترسره کړئ لکه د غاښو وینځل او یا یو څه وګرځئ د هغه څخه وروسته ورزش وکړئ. رنځ پوهان وایي چې کله د خوبه پاڅئ او ورزش کوئ نو د ملا د درد او دغاړې د درد په ستونزه د اخته کېدو ډیر امکان شته.

پر له پسې ژاولې مه ژووئ:

ډاکټران وایي د ژاولو ژوولو مسلسل عادت پریږدئ ځکه چې د دې له امله ستاسو د غاښونو او ژامو عضلو ته زیان رسیږي.

په یو اړخ درندې بستې مه اخلئ:

د سرجن ټیجاس له قوله کله چې یو بسته اخلئ نو پر یوه وړه او یا بغل یې مه اخلئ، که چیرې تاسو تل پر یوه بغل یعني پر راسته بغل درووند وزن واخلئ نو په عضلو کې مو د برابرولي نشتون پیدا کیږي او کیدای شي چې د ملا او یا 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 ډير وزن دې پورته کړئ نو پر دواړو اوږو يې اړوئ را اړوئ.

تنګه انګياوه (زير پيراني) او تنګ پتلون مه اغوندئ:

د ډيرو تنګو او چسپو پتلونونو د اغوستلو له مله د صحت لپاره ډيرې ستونزې پيدا کيدای شي، د تنګو 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 همدارنګه 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 ډاکټرې نسخې استعمال کړې وي د دې ترڅنګ له دې به هم خبر وي چې ورزش هم ورته خورا ګټور 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 ګټوره 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 څرګندېږي 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 ناروغۍ د زيات خطر سره مخ دي.

د انسولين مقابل کې مقاومت پدې مانا دی چې بدن د انسولين مقابل کې ضعيف غبرګون ښکاره کړي يا په بل عبارت انسولين په بدن کې خپله دنده په سمه توګه سرته ونشي رسولای. انسولين هغه هورمون دی چې په وينه کې د ګلوکوز يا شکرې په نورمال حد کې ساتلو دنده لري او د حجراتو په واسطه د ګلوکوز 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 ټولګي 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 ټرايګلسرايډ لوړوالی او د په اصطلاح ښه کولسترول HDL Cholesterol کمښت، او چاغي ټول سره په يو وخت کې راڅرګند 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

زمونږ کمزورى صحي کلتور

ليکوال: اسدالله غضنفر

کابل ته روان وم. موټر يوه دوکان ته ودرېد او موټروان وويل چې که څه اخلئ، دا يې ځاى دى. څنګلورى مې کښته شو، دوکان ته لاړ خو تش لاس او ناراضه راستون شو. ويل يې ، ما انرژي پکار ده، دلته نشته.
څو کاله پخوا مې له يوه ملګري ډاکتره اورېدلي وو چې انرژي په صحي لحاظ مناسب څښاک نه دى. ما همدا خبره د سفر ملګري ته وکړه. هغه يوه نه کړم چې خبره يې زړه ته پرېوته او کنه، ولې له څه مزله وروسته چې يوه بل دوکان ته ورسېدو، ومې وليد چې د انرژي بوتل يې پر سر واړوه.
په زړه کې راتېر شول چې ما د ده د کرارولو لپاره د انرژي د تاوان خبره وکړه او ده هيڅ اهميت رانه کړ.
وروسته يې په موټر کې راته وويل : زه که انرژي ونه څښم، وضعيت مې خرابېږي. مجبور يم ويې څښم.
خبره يې د نه منلو راښکاره شوه.
تېره مياشت مې د سعودي عربستان په عرب نيوز ورځپاڼه کې د انرژي د څښاک په باره کې يوه سرمقاله ولوسته او په دې پوه شوم چې هغه د سفر ملګري مې رښتيا ويل. انرژي يو داسې څښاک دى چې بنيادم ورباندې معتادېږي.
د عرب نيوز په سرمقاله کې د سعودي عربستان د مصرف کوونکو د ملاتړ د ټولنې د دې غوښتنې ستاينه شوې وه چې د انرژي څښاک دې وروسته تر دې يوازې د درملتونونو له لارې وپلورل شي او هغه کسان يې بايد 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 کافيين لري او دا دواړه روغتيا ته، په تېره بيا د ماشومانو او حامله ميندو روغتيا ته، تاوان پېښوي. اخبار په بريستول پوهنتون کې د بيالوژيکې اړواپوهنې د پروفيسر، پيټر راجرز په قول کښلي دي چې کافيين د اعتياد سبب کېږي او چې کله ونه څښل شي، بنيادم د ستړيا احساس کوي.
زه د دې ليکنې له لوستلو وروسته پوه شوم چې د سفر د لارې ملګري مې ولې ويل چې که انرژي ونه څښم نو وضعيت مې خرابېږي.
د انرژي د څښاک د تاوانونو په باره کې مې نورې خبرې هم اورېدلې دي مګر زمونږ په تلويزيونونو کې ډېره موده يو داسې اعلان خپرېده (او شايد اوس به هم خپرېږي) چې يو څوک انرژي وڅښي او دومره زور پکې پيدا شي چې نور وهلاى او راچپه کولاى شي.
دوه درې کاله پخوا مې په يوه ايرانۍ خپروونه کې ولوستل چې د دغه هېواد خلک په خپلو خوړو کې تر لازم حد درې برابره زياته مالګه خوري. زه چې ډېره موده په ايران کې اوسېدلى يم، په دې پوهېږم چې مونږ تر ايرانيانو هم ډېره مالګه خورو. مالګه چې ځينو رسېدليو ملتونو د سپينو زهرو نوم ورکړى دى، تر حد زيات استعمال يې صحت ته خطرناک ثابت شوي دي مګر زمونږ په ټولنه کې يو لوى اکثريت لا د مالګې په زيانونو خبر نه دى.
که دولت مهربانه شي، د انرژي په خرڅلاو به ځينې قيدونه ولګوي مګر مالګه د بنديدو شى نه ده. ډېره مهمه دا ده چې مونږ خپل روغتيايي کلتور پياوړى کړو. که د خلکو د صحي معلوماتو سويه لوړه وي نو هم به له مضرو شيانو ځانونه وساتي او هم به په حکومت فشار راوړي چې د هغو مضرو شيانو پلورنه محدوده کړي چې محدودېدل مې ممکن دي. له بلې خوا د خلکو د صحي کلتور پياوړتيا په مطبوعاتو، تبليغاتو او رسنيو باندې فشار زياتولاى شي چې په خپلو اعلانونو کې يوازې پيسو ته نه بلکې د خلکو صحت ته هم اهميت ورکړي. دغه اعلان چې انرژي د وهلو ټکولو قدرت راکوي، په ترتيبي لحاظ هم د خپرېدو نه دى.
څو اونۍ له مخه مې په ګرداب ورځپاڼه کې ولوستل چې تېر کال په کندهار کې شاوخوا څلوېښت کسان اوبو وړي او له ژوندە په دې ډول محروم شوي دي. دا کم تعداد نه دى او د مخنيوي لپاره يې د حکومت هم څه په وس کې نه دي. د دې لپاره چې خلک لا زيات احتياط وکړي، يو اغېزمن ګام همدا د ګرداب ورځپاڼې اقدام و چې د تر ټولو لوى خبر يې د اوبو

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړيو په باره کې و.
خلکو ته بايد د دوی د ژوند د خوندي کېدو او هغو خطرونو په باره کې معلومات ورکړای شي چې ژوند يې ګواښي. که چېرې رسنۍ د اوبو وړيو په باره کې راپورونه خپاره کړي، عکسونه يې واخلي، له پريشانه شويو کورونيو سره مرکې وکړي او ارقام خپاره کړي، نو خلک به ورو ورو دې نتيجې ته ورسېږي چې له اوبو سره لازم احتياط پکار دی. اوبه نه يوازې په سيندونو کې ځوانان وژني بلکې هر کال د کور او کلي په ويالو، کوهيانو او ډنډونو کې يو ګڼ شمېر ماشومان له ژونده بې برخې کوي. څلور، پنځه کاله پخوا مې د روغتيا د نړيوال سازمان په يوه رپورټ کې ولوستل چې په اسيا کې تر امريکا دېرش ځله زيات ماشومان په اوبو کې د غرقېدا په وجه سا ورکوي.
يو وخت مې د فرانس پرس په يوه رپورټ کې لوستي وو چې د اسيا په ځينو هېوادونو کې د مناسبو کنارابونو (بيت الخلا ګانو) د نشتوالي په وجه صحي مشکلات خورا زيات دي. په رپورټ کې راغلي وو چې د اسيا په ځينو هېوادونو کې ګڼ شمېر خلک په دې باندې خيال کوي چې موبايل لري خو دې ته يې بيا پام نه وي چې په کور کې يې مناسب کنارات او تشناب نشته.
په بنګله ديش کې د روغتيايي ژوند د يوې مهمې اداري متخصص بابر کبير فرانس پرس اژانس ته ويلي وو چې پاکوالي ته د توجه کموالی نه يوازې د ناروغيو سبب ګرځي بلکې د بيوزلۍ اوغريبۍ باعث هم ګرځي. د بابر کبير په قول، د مناسبو کنارابونو نه لرل او پاکوالي ته سمه توجه نه کول، د دې سبب شوي دي چې د بيوزلو کورنيو د عوايدو يوه لويه برخه د هغو ناروغيو په علاج باندې مصرف شي چې د چټلۍ او ناپاکۍ په وجه پيدا کيږي. بابر کبير وايي چې اسهال، پيچ، د ځيګر ناروغۍ ، د جسم کمزوري او ناکافي وده او ګڼ نور صحي مشکلات تر ډيره حده د پاکۍ او نظافت اصولو ته له نه پام کولو سره تعلق لري.کبير زياتوي چې که پاکوالي ته توجه زياته شي، د څښلو اوبه پاکې واوسي، نظافت ته لا زيات پام واوړي او صحي اصول مراعات شي، نو ګڼ کسان، په تيره بيا مينديې او ماشومان به له بې وخته مرګونو خوندي پاتې شي.

افغانستان د نړۍ په هغو هېوادونو کې راځي چې صحي کلتور پکې خورا کمزوری دی. مونږ بايد د دې کلتور د پياوړي کولو لپاره خپل ملي، اسلامي او انساني مسوليت ادا کړو او تر وسه وسه ژوند وژغورو.

د خرهاري کولو بشپړه درملنه

ليکوال: سحر ګل سحر

د خوب په وخت کښې خرهارى کول يو عمومي مشکل دی چې ستاسې د خوب په کمي کې زيات والی راولي او د خوب کمی هم يو غټ مشکل دی.

خرهاري کولو والا خلک د ساه بندېدلو په ناروغۍ اخته کيږي چې هغه ددې لامل ګرځي چې بيا د شپې په واړې واړې د خوبه راکښېنې او خوب يې 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 ډيرې ناروغۍ دي چې د خرهاري کولو له امله انسان ته ورپېښيږي دلته څو مهم شيان دي چې په کولو سره يې د خرهاري په ختمېدو کښې مثبت تماميږي.

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

(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 هوسایي 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 نښه یي توکو د استعمال خاتمه: نشیي 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، سټرېا او د سترګو درد

ژباړن: نظیف الله بلال

په اوسني وختونو کې تقریبا مور ټول وخت د کمپیوټر مخې ته په ناسته تیروو، چې د سترګو درد او سټرېا منځ ته راوړي.
دا هغه ستونزه ده چې کیدای شي زمور 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 سټرېا پېژندنه:

د سترګو د سټرېا د علایمو پېژندنه ډېره اسانه ده خو هغه څه چې لږ سخت دي د علایمو او د سټرېا د اړیکو پیدا کول دي.
دا علایم ډېر 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 سټرېا 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 سافټویرونو (Software) څخه ګټه واخلئ:

ډیر داسې سافټویرونو 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 لیرې 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 ۶-۷ مترو پورې کیږي) او یا غوره دا ده چې په هرو ۲۰ دقیقو کې لیرې ځای ته د ۲۰ ثانیو لپاره وګورئ او یا ۲۰ قدمه لاړ شئ. چې دې کار سره به هم ستاسې سترېا لیرې 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 کې د سترګو رپیدل کمیږي، چې له سترګو لپاره ضرر لري.

پدې وخت کې ښه خبر دا ده چې سترګې د یو څو ځانیو لپاره بندې کړو، او یا خو ځلې خلاصې او بندې 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 څکه بې خونده ګڼرې 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 يې هم د محتوا قوت پيدا شي. پخوانو چې (تر تله) جمع کړی او (تر تلو) يې بللی دی، يا يې د (تر تله) په ځای (تل تر تله) راوړی دی، وجه يې همدا د ټينګار غوښتنه ده. اوسني ويناوال او ليکونکي هم په (تل) پسې ممکن بې ضرورته (د... لپاره) ورزيات کړي چې شدت په کې زيات شي خو ډېر ځله يې د ګټې په ځای تاوان کړی وي.

(تل) خوارکي په شاعرۍ کې هم د خپل لنډوالي سزا ليدلې ده. موږ په ګڼو شعرونو کې وينو چې د معنا د ضرورت په خاطر نه بلکې يوازې د وزن د پوره کولو په خاطر د (تل) قيد راغلی وي.

طاقت بښوونکي فکرونه

کله چې چا ته وايې، چې له تا سره مې زړه غواړي او يا ستا له شخصيت 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 تعريف او ستاينه کېږي، نو په صميمانه ډول يوه «منه» ويل، ستاسې تر ټولو غوره ځواب دی.

***

هېڅکله مه تسليمېږه، هره ورځ نوې معجزه رامنځته کېږي.

***

چوپتيا او غوږنيونه زده کړه، ځينې وخت ډېر لوی فرصتونه سړي ته په کرارۍ او آرامۍ کې ځان څرګندوي.

***

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

***

دعا وکړه، خو د باطله شيانو د زياتېدو لپاره نه، بلکې د عقل او زړورتوب د لاسته راوړلو لپاره.

***

څوک چې لويې هيلې لري، تر هغو زيات قوي دی چې يوازې واقعيتونه په لاس کې لري.

***

همېشه او په هر حال کې پر خدای توکل وکړه.

***

جيم 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؟»

***

يوازې 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 ويل: «خدای دې وکړي، چې حالات بدل شي» وروسته وپوهېدو چې اوضاع هغه وخت بدليږي چې موږ بدلون وکړو.

***

بريالیتوب داسې شی نه دی چې ته د هغو په لټه کې شې. بريالیتوب چې کله په تا کې لازم تغيرات او بدلونونه ووينې، پخپله درته راجذبيږي.

***

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

***

د فقيرانو او بډايانو فلسفه دا ده چې بډايان خپلې پيسې لومړی پانګونې او سرمايه ګذارۍ ته ځانګړې کوي او پاتې يې خرڅ او مصرف ته، خو فقيران خپلې پيسې لومړی خرڅ او مصرف ته ځانګړې کوي او په پاتې يې بيا پانګونه او سرمايه ګذاري کوي.

***

که چېرې د خپل ژوند په وضعيت او حالت باندې راضي نه وې، نو بدلون ورکړه، کومه ونه او بوټی خو نه يې!

***

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

... په بله ګڼه کې

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