Download from:aghalibrary.com

دمور غیږ

دمور او ماشوم حفاظت

د زیږیدو څخه تر څلورو میاشتو



(د چاپ حق محفوظ دی)

د مور غیبږ

د مورا و ما شوم حفاظت ○ د زیږید وخت ترځلور ویاشتو

لیکونکی ——— ایم۔کای ون هوون
عکاسونه ——— بي ۔ ډي ۔صدیقي
مترجم ——— ع ۔ رسول امین

کال ۔۱۹۸۳ء ——— ۳۰۰۰ جلده

Download from:aghalibrary.com

سرو (SERVE) پوسټ بکس ۴۷۷ پیښور

سریزه

دا کتاب د نوي زیږیدلي ماشوم اوډلنکي مور په برخه کې سم معلومات ورکوي- زه کاږي وَن هوون ته په دې بریالي زیږون ډ زړه له کومي مبارکي وړاندې کوم - د هغې د لومړني کتاب " تاسو او ستاسو ماشوم " نوم هرکلي وشو او اوس دا کتاب " د مور غیږ " په دې موضوع یوه بله مهمه اضافه ده -

دا کتاب ساده ، د مقصد څخه ډک او په اسانه سبک لیکل شوی دی - په دې کې ډیر ګټور هدایتونه ورکړل شوي دي - که یوه لنګه مور ورباندې ټینګ عمل وکړي نو په ډیرو کشالو بریالۍ کیدای شي -

زه سفارش کوم چې دا کتاب دې په کمپونو کې د طبي ډسپنسریو کارکوونکي ، د لویانو په تعلیمي مرکزونو او په مشخص ډول میاندې او دایۍ په پوره غور ولولي -

زه دعا کوم چې لوي څښتن تعالیٰ دې کاږي ون هوون ته توفیق ورکړي چې د خپلې لارښوني او کوشښونو په برکت دا وسته پاتې برخه د بریالیتوب پراو ته ورسوي -

د کوچنیانو ډاکټر : محمّد انور

مختوي

عنوان	مخ	عنوان	مخ
د مورغيږ	۷	ترکاري	۱۴
خپل حفاظت څنګه وکړي ؟	〃	ميوه	۱۵
د ماشوم د زيږيدنې لومړۍ څو ورځې	〃	دال	〃
استراحت	〃	تمرين (ورزش)	۱۶
پاکي	۹	د ماشوم د زيږيدو وروسته لومړۍ ورځ	۱۷
پاکي دومره ولې ضروري ده ؟	۱۰	د پښو تمرين	〃
تې يا سينه	۱۱	ژوره سا اخيستل	〃
تشې متيازې کول	〃	د ماشوم د زيږيدو وروسته دويمه او دريمه ورځ	〃
ډکې متيازې کول	۱۲	د ماشوم د زيږيدو وروسته څلورمه ورځ	۱۸
د زيږيدو وروسته د بچې دانې درد	〃	د ماشوم د زيږيدو وروسته پنځمه ورځ	〃
بواسير	〃	د سينې تمرين	۱۹
ستاسو خواړه	۱۳	د استراحت طريقې	۲۰
شيدې	〃	شپږ هفتې وروسته	〃
چای	〃	د زيږيدو وروسته ممکنه ستونځې	۲۱
اوبه	〃	د زيږيدو وروسته د وينې ضايع کيدل	〃
غوښه	۱۴	د تبې سره د بدبويه اوبو راتګ	۲۲
ينه	〃	د پردې چاودل	〃
هګۍ	〃	د تې خوږمن سر	۲۳
کب	〃	د سينې ښنځه	۲۴

عنوان	مخ
د تشو متیانو نه ټینګول	۲۴
د تشو متیانو په وخت کې درد او سوی	۲۵
پرسیدلې او ضعیف لینګي	//
د وینې لږوالی	//
تبه	۲۶
بې خوبي یا د خوب تښتیدل	//
د ماشوم د زیږیدو دود دستور	//
خونصیحتونه	۲۷
ستاسو د ټانکي میاشتې جامې	۲۸
پامللرنه	//
د نوي زیږیدلي ماشوم روزنه څنګه کیږي؟	۲۹
د نوم غوڅول	//
د ماشوم اول ځل لمبول	۳۰
هره ورځ یې لمبول	۳۱
د سړې په موسم کې	۳۲
ماشوم ته څه ډول جامې واغوي	۳۳
په تود موسم کې	//
په سړه موسم کې	//
د ماشوم تشې متیازې کول	۳۴
د ماشوم ډکې متیازې کول	//
د ماشوم استراحت	//
د ماشوم سرخریل	۳۶
د ماشوم سنتول	//
ماشوم ته شیدې ورکول	//
په لومړیو دوه ورځو کې ماشوم ته دمورشیدې	۳۸
درېمه او څلورمه ورځ	۴۱
پنځمه ورځ او وروسته	//
دتې د ورکولو وخت	۴۳
ماشوم ته د شپې په وخت کې شیدې ورکول	//
ماشوم ولې د شپې ژاړي ؟	۴۴
په بوتل شیدې ورکول	۴۶
په بوتل د شیدو د ورکولو عوامل	//
ماشوم ته په بوتل شیدې څنګه ورکړي ؟	//
ماشوم ته څه ډول شیدې ورکړي ؟	۴۷
د وزې شیدې	۴۸
د غوا شیدې	//
د مینې شیدې	//
د شیدو نوي کول	//
تاسو ته د کومو شیانو اخیستل او درلودل ضروري دي ؟	۴۹
ټوله ورځ بوتل د مکرو بوڅه څنګه وژغورې	۵۰
یا یې څنګه پاک کړي ؟	
شیدې څنګه جوړې کړي ؟	۵۱
تازه شیدې	//
په یو وخت کې ستاسو ماشوم باید څومره شیدې وخنې ؟	//
د زیږیدو وخته تر یوې میاشتې پورې	۵۲
د یوې میاشتې نه تر دوو میاشتو پورې	//

عنوان	مخ
له دووځخه تردې مياشتو	۵۲
له دريوځخه ترځلورومياشتو	۵۳
ماشوم ته د دومره ډيرو شيدو دځښلو ولې ضرورت دی ؟	//
خومره شيدې واخلي ؟	۵۴
کارکونکې مور	//
دلې مودې زيږيدلي ماشوم حفاظت يا دداسې ماشوم ورځنه چه وزن يې د ۲۵۰۰ ګرامو څخه لږ وي ؟	۵۵
نارو غتيا وې	۵۶
ماشوم ته تکليف څنګه پيښيږي ؟	//
د لنګوال داوږد درد څخه ورو ستې کشالې	//
لې خايه مټ	۵۷
مات شوې مټ يا لينګې	۵۸
هغه نيمګړتيا چه د زيږيدنو څخې په ماشوم کې موجوده وي ـ	۵۹
په کوموحالاتو کې ماشوم د زيږيدو څخه وروسته سمدلاسه ډاکټرته يوسي ؟	۶۰
داسې نارو غتيا وې چه د زيږيدو نه وروسته په ماشوم څرګنديږي ؟	۶۱

عنوان	مخ
د ستر ګو خوږ	۶۱
د ستونې لږيدل	۶۲
ورېزش	۶۵
تب	//
د خولې پخيدل	۶۶
د پوستکي زخم يا سنځ او تناکي	۶۷
د غوږ دونو نارو غتيا	//
کانکې کول	//
۱ـ قبض	۶۸
۲ـ زيږ ونګ	//
۳ـ پرسيدلې سينې	//
۴ـ د وينې راتګ	//
د بې ـ سي ـ جي ستن	۶۹
د ډي ـ پي ـ تي ستن	//
ا :ـ سابندي	//
ب :ـ تورهتوخوله	//
ج :ـ تيتانوس	//
پوليو	۷۰

د مور غیږ

د انتظار ورځې پای ته ورسیدلې او اوس ستاسو په غیږ کې ستاسو زوی یا لور ده - که چیرې دا ستاسو لومړنی ماشوم وي کیدای شي چې تاسو ده د تعجب او تریو حده ورته د پردي په نظر وګورئ - تاسو دی سم نه پیژنئ چې ایا دا هغه ماشوم دی چې پوره نهه میاشتې ستاسو په خیټه و ، که چیرې تاسو له دې نه مخکې اولاد نه وي نو بیا خو تاسو ددې شان احساس څخه مخکې تجربه لرئ - دې وړوکی مخلوق ته چې ستاسو په ژوند کې داخل شوی دی په حیرانتیا کوري - کله چې د ماشوم د زیږیدو او روستو

تاسو په بستره باندې د استراحت په وخت کې دا فکر وکړئ چې اوس د انتظار ورځې پای ته ورسیدلې او ماشوم ستاسو تر څنګ پروت دی نو تاسو خوشحالیږئ - خو په ژوره وړوکې کشالې پیدا کیږي - تاسو فکر کول شروع کوئ - د ماشوم د پالنې او ساتنې په برخه کې ډول ډول سوالونه ستاسو ذهن ته راځي - اوس درته دا ښیم چې د ماشوم د زیږیدنې وروسته تاسو د خپل ځان او ورسره د ماشوم حفاظت څنګه وکړئ -

خپل حفاظت څنګه وکړئ ؟

د ماشوم د زیږیدنې لومړي خو ورځې

استراحت :- د ماشوم د زیږیدنې وروسته تاسو د ستړتیا احساس کوئ - تاسو باید په پام ډیر ډیر استراحت وکړئ - په لومړینو خو ورځو کې هیڅوک ستاسو څخه د کار کولو توقع نه کوي - له دې ورځو څخه پوره ګټه واخلئ - په دې ورځو کې ستاسو خوانې یا بلې خپلوان چې تاسو سره اوسیږي په ډیره خوشحالۍ د کور کار کوي - ډیرې لنګې میاندې د دوه درې ورځو وروسته په کرځیدو پیل کوي - په خلورمه ورځ دنې د درد له امله دویم حل بیا استراحت کول غواړي - نو خپلوان وایي، "کوره ورته ، دی استراحت طلبه شوې ده!" ددې لپاره ښه دا ده چې تاسو لومړۍ درې ورځې په بستره پریوځئ او مکمل استراحت وکړئ او یوازې د متیازو لپاره پورته شئ - د درې ورځو وروسته تاسو

پیره لږه ولاړه شي او بیا وږو وږو خپل ټک زیات کړي - تر سو ورځو پورې تاسو پوره روغتیا مومي ، بیا د بستر څخه راپورته شي -

د ماشوم د زیږیدنې وروسته تقریباً څلویښت او هفتو پورې ستاسو وجود لومړنۍ حالت نه راګرځي - د ماشوم د زیږیدنې پورې بچه دانه د پوکنۍ غوندې پرسیدلې وي - بیرته اصلي حالت ته ستاسو د وجود د غړو راګرځیدل وخت غواړي - له دې برسیره د زیږیدو په دې وخت کې تاسو د ماشوم د ایستلو لپاره پیر زور هم کوي او ددې په وجه ستاسو په لاندینو غړو پیر زیات فشار راځي، که د استراحت د ورځو د تیریدو وروسته هم ستاسو د کور غړي او خپلوان نورې ورځې هم پاتې کړي نو دا به ښه کار وي، ځکه چه هغه به د یوې خوا ستا سره مرسته کوي او دبلې خوا به ستا د نورو ماشومانو پاملرنه هم کوي -

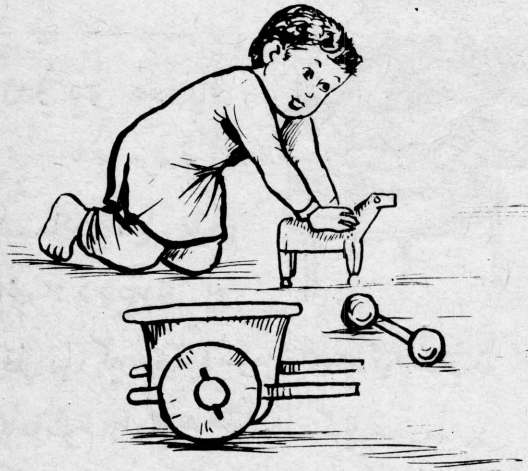
د غړي د پډوې نه وروسته پوره یو ساعت استراحت وکړي او د بیده کیدو کوشش وکړي - هیڅ دروند شي پورته نکړي تر دې چه ماشوم هم پورته نه کړي - که چیرې تاسو مجبور یاست چه ماشوم پورته کړي نو د ټیټیدو په ځای په زنګنو نو کښینئ او بیا ماشوم پورته کړي -



که څښتن نږدې وي نو بیا یې په هغه پورته کړي ځکه چه ستاسو غړي اصلي حالت ته درا ګرځیدو پورې وخت غواړي -

لوړې ماشوم د نوي ماشوم په ضد رخه پیدا کوي - دا یوه طبیعي خبره ده - کله چه تاسو نوي ماشوم ته ټوله توجه ورکوي نو لوړي ماشوم ته دا احساس پیدا کیږي چه هغه ته توجه نه کیږي - کیدای شي چه کله لوړي ماشوم وړوکي ماشوم ځانله ومومي او هغه زخمي کړي ، نو تاسو خپل ماشوم د دوو یا درې کلو د ماشوم سره ځانله مه پریږدي ، که چیرې ستاسو دویم ماشوم وي نو تاسو پخپله فکر وکړي چه ستاسو لومړنۍ ماشوم به څنګه احساس کوي - لومړی ستاسو ټوله مینه دهغه سره وه خو اوس دغه



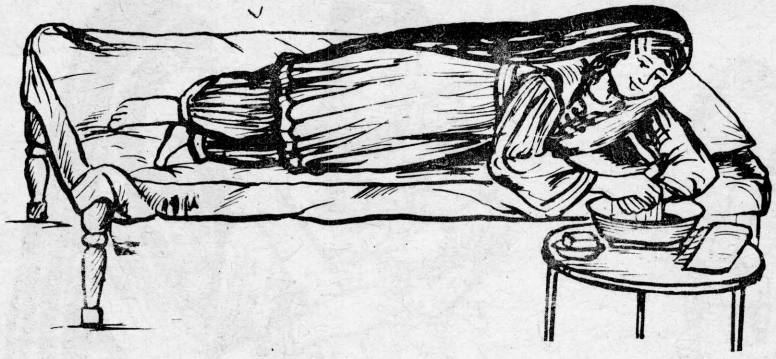


مینه دوه ځای کیږي اوډا هم ممکنه ده چه ستاسو په نظر لومړنی ماشوم اوس پوره لوي وي. خوکیدای شي چه هغه ته اوس هم ځان ډیر وړوکي ښودل خوند ورکړي. تاسو خپلو لویو زامنو او لوڼو ته هم دومره پاملرنه اومینه ورکړي چه هغوي دا احساس وکړي چه موږ هغوي نه هم خوشحاله ده. ستاسوله خوا د مرستې احساس هم هغوي خوشحاله وي. ددې ماشومانو سره په وړوکو وړوکو کارونو کې مرسته وکړي -

پاکي

که ماشوم په روغتون کې زیږیدلی وي نو نرسه تاسولمیوي. ډیرې ښځې خپل کور کې د دایۍ نرسې یا خوابنې په مرسته ماشوم زیږوي. ډیښنۍ په موسم کې د ننګوان د دردونو د پیل سره د اوبو پک یو لوي دنګ په اور کیږدي. ستاسو د پریمنځلو وروسته دایۍ ستاسو ماشوم پریمنځي. کیدای شي چه تاسو د ستړتیا له امله پریمنځلو ته زړه نښه نه کړي خو ستاسو د وجود نښه پریمنځل ډیر ضروري دي. نوي زیږیدلي ماشوم ډیر نازکه وي. په هغه چټل لاسونه مه ږدي. په ماشوم باندې د لاس نګولو نه مخکې خپل مخ او لاسونه په صابن ښه پریمنځئ. دا ستاسو ستړتیا هم له منځه





وړي، دايئي ته پکار دي چه هغه ستاسو لاندني برخې حتماً پاکې کړي، دهغې مرستې لپاره پاک مالوچ، يا پاکې جامې او د ډيټولو يو بوتل تيار کيږدي. دشرم ځاي (دکوم ځاي نه چه ماشوم راوځي) حتماً پاک کړي چه ساتنه ناروغتيا وربانديې وته نګيږي. د وړځنې لمبا لپاره ستاسو سره دړې پاک ټوکر يا دستمالونه بايد موجود پراته وي - يو د ماشوم لپاره، يو دايئي لپاره او يو ستاسو لپاره. ددې هره وړځ پرېمنځئ. د ماشوم د نيږيدو وروسته د بستر، زوجايې بدله کړي - د مور بحث داستاسو وظيفه ده چې دا فکر کوي چه دايئي په تاسو او ستاسو په ماشوم باندې د لاس ګکولو نه مخکې خپل لاسونه پرېمنځئ. تاسو د دايئي د راتګ نه مخکې يو دانه صابن تيار ورته کيږدي -

د يوې يا دوو وړځو نه وروسته تاسو پاڅيدلاي شي اوهره وړځ پنځپله خپل ځان وليږي. د ماشوم د زيږيدنې نه وروسته لمبا تاسو ته هيڅ ډول تاوان نه رسوي - تمرين هم درته ګټه ور دي - کيداي شي چه تاسو دا فکر وکړي چه د ګرد اوخيرې څخه درته تاوان نه رسيږي خو يوې لنګې مورته دا پاملرنه پکار ده چه پل ځان او ماشوم دې د ساري ناروغتيا وڅخه د ژغورې.

د ژمې په موسم کې لمبا ځاي ته د تګ په وخت کې پام کوي چه ساړه مو ونه وهي. په بستره باندې درته د بښين اوخادر ضرورت نشته خوکه بيد يا ته ځې نو بيا درته ددې شيانو ضرورت پيدا کيږي. پاي پوښې اوجورابې په پښو کړي - که چيرې ډير ساړه دي نو بياد پورته لمبيد و ضرورت نشته، لږې اوبه تودې کړي خپل مخ، لاسونه، تيونه او لاندنۍ برخې وربانديې مينځئ -

پاکې دومره ولې ضروري ده؟

ترڅو وړځو پورې (د دې څلور هفتې) دپچې داني څخه وينه راځي - تاسو د احتياط لپاره پاک ټوکر يا مالوچ دځان سره وساتئ - د بلا ربيد و په دوران کې به

تاسو پاکې زړې جامې ساتلې وي ، هرځله چې ټوکر چټل شو نو دغه ټوکر بدل کړي اوبیا یې وروسته سپه پرېمنځئ - که چېرې تاسو د بازار څخه پېدا خیستلای شي نو داهم د مناسبې وقفې وروسته بدل کړي او په استعمال شوی کاغذ کې یې تاو کړي او ژرې یې وسوزوي - که چېرې تاسو ټوکر اوپېدې په مناسب وخت کې بدل نکړي نو بیا ستاسو څخه بوي راځي - ددې خطره هم شته چې تاسو په نارغتیا اخته شئ ځکه چې مکروب په چټل ټوکر اوپېدې کې په اسانۍ نارغتیاوې پېدا کوي - دا ساري نارغتیې تاسو د مړک ترکومې هم رسولای شي ، یا تاسو د تل لپاره شنه ولی هم شئ -

له دې برسېره کله چې تاسو متیازې کړې نو وروسته لاس په پېټول یا صابن او اوبو باندې پاک کړئ - په یوکیلو اوبو کې وړوکی کاشوغه پېټول واچوئ ، اودا اوبه پخپله لاندې برخه باندې واچوئ ، او د مخکې له خوا نه یې ترشا په لور پاک کړئ - داضروري ده چې تاسو اوبه په مخکې برخه باندې واچوئ اوبیا یې د مخکې نه د شا په لور په مالوچ یا ټوکر وچ کړئ - که چېرې تاسو یې د شا له خوا نه د مخکې په لور وچ کړئ نو څو ځله وینه د تشو متیازو نو په سوري کې ننوځي او له دې څخه د تشو متیازو نارغتیاوې ګډیږي - دې ته هم پاملرنه وکړئ چې د تشو متیازو سوري په مخکنۍ خوا کې دی او دېجې دانې سوري د ده د لاندې دي - هرځله چې تاسو لمبا ځای ته ځئ نو خپل لاسونه په اوبو او صابن پرېمنځئ -

تې یا سینه

دوه یادرې ورځې د ماشوم د زیږېدو وروسته په تیونو کې د شید و پېدا کیدو له کبله درد محسوسېږي - په داسې حالت کې مه پرېږئ - په دې برخه کې به پوره تفصیلات درکړل شي - دتې څوکه (سر) هره ورځ په احتیاط پرېمنځئ او دتې په څوکه هېڅکله چټل لاس ونه وهئ - که چېرې تاسو سینه بند استعمال کړي نو دا به درته ښه وي خودا پام مو وي چې سینه بند تنګ نه وي - دا به ښه وي چې تاسو د مخکینو سینه بندونو په تناسب لوي اوارت سینه بند وترئ او دا هره ورځ پرېمنځئ -

تشې متیازې کول

د بلارښود و په وخت کې د وجود دننه پېړۍ اوبه جمع کېږي - دماشوم د زیږېدو وروسته تاسو ژر ژر تشې متیازې کوئ - کیدای شي چې په شروع کې د متیازو کولو په وخت کې تاسو پرار

احساسوي چه کيداي شۍ تکليف دي. خو د تشو متيازۍ و پوکنۍ (مثانه) خالي کول ډير ضروري دي. په دې ډول خپل اصلي حالت ته د بچې دانۍ د راګرزيدو سره مرسته کيږي. که چيرې تاسو ته تشې متيازې نه راځي نو لاندنۍ طريقې اوزمايئست.

(۱) يو ډک ګلاس اوبه وڅښئ.

(۲) پنځلس لاندينو برخو څخه تودې اوبه واچوئ.

(۳) د تودو اوبو لوښي لاندې کيږدئ اوچه تاويې درننوځي او يا په تودو اوبو کې کښيناست.

(۴) د روانو اوبو اواز ته غوږ کيږدئ يا

(۵) دخپلې خپتې په لاندنۍ برخې کې د تودو اوبو بوتل کيږدئ. بايد اوبه ډيرې تودې نه وي. که چيرې په خلورويشت ساعتونو کې موتشې متيازې ونکړي نو ژر يا ډاکټر راوغواړئ اويا روغتون ته ولاړه شئ.

ډکې متيازې کول

کيداي شي چه د ماشوم د زيږيد وروسته تاسو قبض شئ. که چيرې د دوو ورځو پورې ډکې متيازې ونکړي نو هيڅ فکر مه کوئ. دا ډيرې ورځې په مانيام سپک غوندې جلاب اخيستې شئ. د مثال په توګه بروک لکس يا دولکولکس (DULCOLAX يا BROOKLAX) دوه ګولۍ، يا ګليسرين يا دصابون بانۍ. اما تاسو کسترائيل (CASTOR OIL) هيڅ وانه خلئ، ددې په خوراک په ماشوم باندې دستونه لګيږئ.

د زيږيد وروسته د بچې دانۍ درد

ډيرو ښځو ته د زيږيد وروسته بالکل داسې درد پيدا کيږي لکه څنګه چه د رنه د مياشتې دجامو په دوران کې پيدا کيږي. که چيرې داستاسو لومړنۍ ماشوم وي نو دا درد نور هم ډيروي. دا درد د بچې دانۍ د غوڅيدو له کيله وي. تاسو ددې درد د لرې کولو لپاره هر څلور ساعته وروسته دا سپرو دوه ګولۍ وخورئ. له دې نه نه ډاډه ونه خورئ. ډيرې ښځې ددې درد دلرې کولو لپاره تودې خبستې يا توده ډوډۍ په خپله بدي، دا يو دود دی. اما بيا هم تاسو دلاندينو خبرو خيال وساتئ.

(۱) خبسته ډيره درنده نه وي.

(۲) خبسته بايد ډيره توده نه وي. کيداي شي داستاسو د خپتې پوستکی وسوزي.

(۳) که چيرې ډيره وينه درځنې را روانه وي نو توده خبسته مه استعمالوئ ځکه چه دګرمۍ له امله وينه موړ لا بسې ډيريږي.

بواسير: - ممکنه ده چه د زور کولو په وجه

بواسیر درته تکلیف درکړي - ډیره ښه دوایي اوملهم په بازار کې موندلای شي - تاسوله دوي څخه هر یو استعمالولای شي - د ډکومتیازو وروسته دبواسیر دخوا وشاچاپیرځای پاکول ډیرضروري دي اوبیا ملهم وربانده ولږه وي -

ستاسو خواړه

په لومړینوخو ورځو کې سپکه غذا وخوري - پام مووي چه تاسو څه رقبض کیدای شي - دهرشي خوراک وروورو شروع کړي - فکرمووي چه اوس تاسو یو ماشوم نه شیدې ورکوي اوستاسو وجود شیدې هم ورکوي تاسو خوراک په واسطه ماشوم ته په کافي اندازه شیدې برابرولای شي - که چیرې تاسوسم خواړه اوپه کافي اندازه اوبه وڅښي -

د ډیرو خلکو خیال دادی چه دخوړو قوّت په غوړو کې دي - زیات غوړي تاسوجاغنوي اوچاغوالی نه شي نه دي - هغه پیسې چه تاسو یې په ډیرو غوړو ولږه وی که چیرې دغه پیسې په داسې خواړو ولږه وي چه پوره غذائیت ولري اوله دې څخه نبې شیدې جوړیږي نوستاسو روغتیا لپاره ښه دي - کیدای شي چه تاسودې خواړو په برخه کې "تاسو او ستاسو ماشوم" په کتاب کې لوستلي وي چه کوم خواړه ستاسو لپاره ګټور دي - دا لاندې دي :-



شیدې :- د ورځې نیمه کیلو شیدې وڅښي - دا شیدې دیسي، مستو په شکل هم اخیستلای شي -

چای :- که چیرې نیمه کیلو شیدې ښنبل ممکن نه وي نو تاسو کهیځ، غرمه او مانښام د شیدو چای وڅښي - نری چای وڅښي - ځکه چه ټینګ چای درته قبض پیدا کوي -



اوبه :- اوبه ډیرې وڅښي او مخصوصًا د ګرمۍ په موسم کې -

اخوا دې خوا تږې مه ګرځې - کله چه تاسو ماشوم ته شیدې ورکوي نو اکثره ستاسو خوله وچیږي - په داسې وخت کې تل د اوبو ګلاس خواته نږدې وي - که ستاسو وجود ته کافي اوبه ونه رسیږي نو په داسې حالت کې په وجود کې د شیدو پیدا کیدل ګرانیږي - ډیرې ځلې دماشوم دزیږیدو وروسته ډیرې لږې اوبه وڅښي - دوي په فکرچه داوبو په څښلو خپله لویږي - دا فکر یوې غلط دی - ستاسو د وجود دننه اوبه او خواړه

د ماشوم لپاره شیدې پیدا کوي او ستاسو صحت ساتي او کوم خواړه او ادویه چې پاتې کیږي دوي د پکو او تشو متیازو په لیارو بیدیا ته اوځي۔

غوښه :- تاسو چې خومره غوښه خورلای شي هومره وخورئ۔ د پیرو خلکو دا خیال دی چې دوزې غوښه د غوي د غوښې څخه ښه ده۔ خو په واقعیت کې د غذائیت او قوت په لحاظ په دواړو کې هیڅ فرق نشته۔ د وزې غوښه ګرانه ده۔ د دې لپاره چې تاسو ته د پیرې غوښې د خوراک ضرورت دی نو دا به ښه وي چې د غوي غوښه واخلئ۔



ینه :- په مشخص ډول ینه ستاسو لپاره پیر کمتوردی۔ ستاسو صحت خپل حالت ته راګرځوي۔ د ماشوم د زیږیدو په وخت کې ستاسو وینه ضایع کوي او تاسو کمزوري محسوسوي۔ ینه یوه داسې غذا ده چې په هفته کې دوه یا دوه ځله خوړو څخه یې وینه جوړیږي او له منځه تللې قوت مو بیرته پلاس راوړي۔ دینې دخوند د رنګلې طریقه داده چې تاسو لومړې ینه ټوټې ټوټې کړئ، په دې ټوټو مالګه، مرچ اولږده میده ولږده وي او بیا یې دواړه خواوې په غوړو کې وتولوئ او یا یې په سکرو سرې کړئ۔ د پوپئ سره د دې خوراک لا پسې خوند ورکیږي۔



هګۍ :- په کومه ورځ چې تاسو غوښه نه خورئ په دغه ورځ یوه هګۍ وخورئ۔

کب :- په کب کې د شیدو، غوښې، ینې او هګۍ هومره قوت او غذائیت دی۔ په بازار کې د لویو کبانو په تناسب وړکیو کبان ارزانه اخیستلای شي۔ په هفته کې یو ځل د خپلې خوښې کب حتماً وخورئ۔

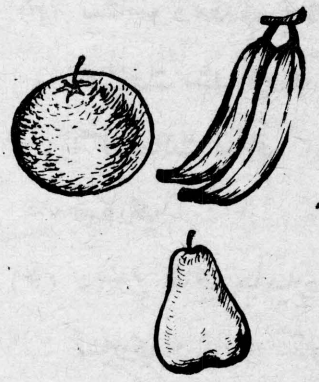


ترکاري :- شنې یا نېې لروونکې ترکاري د مثال په توګه شپیستری او پالک پیر کمتور دي۔ په شرط دې چې تاسو یې د لنډ وخت دتیقو څخه نه پخې وي او نه خوتکوئ۔ کې پیر



یې وخوتکوي نو غذائیت یې له منځه ځي. روښي بانجان، کاڑي، تېپر او مولی هم ډیره ښه ترکاري ده او په مشخص ډول چې دوي خام وخوري. په دې ټولو ترکاریو کې ویتامین موجود دي او د وجود د صحتمند ساتلو لپاره د دې ته ضرورت دی.

میوه :- په هرموسم کې د دغه موسم میوه ډیره وخوري. له نیکه مرغه په افغانستان کې څه نا څه میوه وجود لري چې هم ارزانه اوهم د غذائیت څخه ډکه



دي. د ژمي په موسم کې سنګتري او مالټۍ ښې وخوري. دا ډیر ښه وړ فکر دی چې د دوي د خوراک څخه ټوخي یا ریزش پیدا کیږي. د دوي د خوراک څخه نزله، ریزش، ټوخي او یا د مرۍ خرابیدل نه پیدا کیږي.

دال :- له نیکمرغه دال ډیر ګران نه دي. په دوي کې د غوښې او هګۍ غوندې ډیر کتور اجزا موجود دي. کومه



ورځ چې تاسو غوښه او یا هګۍ ونه خوري نو په دغه ورځ دال وخوري. هر ډول دال کتور دي او د غذائیت څخه ډک دي. تاسو د ورځې څخه چې موږ ډیره ګټه وړي، د ډوډۍ وریجې، سوجي او دال خوړلای شي. یې خوري له ټولو څخه ضروري داده چې تاسو په پوره اندازه ډوډۍ وخوري. په فهرست کې د درکړل شوو شیانو څخه خپل انتخاب کړي او د ورځې د خپل مناسبه ډوډۍ وخوري.

د دې کتاب د لوستونکو مرسته ده چې تاسو خپلو میرمنو ته چې ماشوم ته شیدې ورکوي د خواړو په ښه برخه ورکړي که چیرې هغه ښه او پوره خوراک ونکړي نو هغه د رو ورو کمزورې کیږي، هغه ستړتیا احساسوي او بیا هغه د دې د ورنه ده چې ستاسو او ستاسو د ماشوم ناروغ خدمت وکړي.

پام مو وي چې په خوراک کې د ډیر شحمیاتو ښه نه دي ځکه چې شحمیات ټول ډیر وخته او په سختۍ هضم کیږي او قبض پیدا کوي، که چیرې خوک د ډیر خوراک لپاره بادام، مویز، ناریال یا نورې میوې راوړي نو دا ښه شیان په شوق وخوري. دا سې ډیر ډیر کیږي چې کوم خواړه تاسو خوري د غه خواړه دې د شیدو د ډلارې په ماشوم دستونه ولږوي. بیا هم تاسو دې ته پام وکړي که چیرې تاسو یو خاص خواړه یا میوه خوري او د ماشوم هاضمه خرابیږي نو تاسو ټول وخته د غه

خواړه پريږدي - او پخپل خوراک کې ډيره ساله مه استعمالوي -

تمرين (ورزش)

نن سبا ډاکټران په هيواد کې هر څوک د تمرين په مقصد پوهيږي ، ماشومان په ښونځيو کې تمرين خوښ وي - سره له دې چې ډير خلک لوبې نکوي بيا هم هغوي څه ناڅه تمرين کوي اما ښځې د کور دخلورو ديوالونو دننه بندي وي - دغې ښځې ښه والی دادی چې هغه په کور کې دننه د کور فرائض تر سره کوي - دا صحيح ده چې په کور کې دننه د کور فرائض تر سره کول د ښځې يو ډير ښايسته ښه صفت دی ، خو په داسې حالت کې د هغې وجود څنګه بايد وساتل شي ؟

ستاسو وجود پوره نهه مياشتې ماشوم په خپله ګرزولای دي - تاسو به ليدلي وي چې د ډيرو ځوانانو ښځو تي او خپله د خو ماشومانو د زيږيدو وروسته کښته اخږيږي -

اکثره وخت هغه تشې متيازې نه شي بندولای - کله کله چې مشخصه نارغتيا اخته وي خو هغه د نارغتيا پرتوي - ايا تاسو پوهيږي چې د وجود دلږ حفاظت کولو لپاره (په مشخص ډول د ماشوم زيږيدو وروسته) تاسو له دغو ټولو نارغتياوو څخه چې په اينده کې وربانديې اخته کيږي ځان خوندي کړئ ؟ ځينې ډير ساده تمرينونه داسې دي چې هره ورځ يې وکړي نو :-

(١) ستاسو دوينې دوران سره مرسته کوي -

(٢) اصلی حالت ته د بچه دانې د راتګ سره مرسته کوي ،

(٣) ستاسو د معدې پټې اوغړي پرته قوي - او صحت مند کيږي - راوتلې خپته پرته اصلی حالت ته ځي او تاسو زړه نه ښکاري -

(٤) د شرم ځای چاپيره پټې اوغړي قوي کيږي او تاسو تشې متيازې ښه کولای شي -

(٥) او ستاسو وجود به ښکلی او روغ وي کيدای شي چې تاسو ته هره ورځ تمرين يو عجيبه خيال ښکاره شي خو د ښې روغتيا لپاره تمرين ډير ضروري دي - د تمرين په وجه ستاسو وجود ښکلی او ځوان پاتې کيږي -

د تمرين کولو ښه وخت سهار دی -

په سهار کې وجود تازه وي ، تر یو وخته پورې ځانله په کوټه کې تمرین کول په درنه ګوان کار ښکاره شي خوکه چیرې تاسو د خپل وجود ، وغټیا غواړې نو تاسو باید چه په دغه مشکل کار باندې ځان بریالي کړې -

د بالښت نه غیر په بستره باندې نیغ پریوځئ او تمرین وکړې - خو پام موږي چه مخکې سو ماشوم ته شیدې ورکړي وي او تشې متیازې موهم کړي وي -

دماشوم دزیږیدنې وروسته دویمه او دریمه ورځ

:- د مخکې ورځې غوندې ټول تمرینونه تکرارکړې - له دې برسیره دلاندینو غړو او غړو ته قوت ورکونکي تمرین وکړې - د خپلې خوښې پښې ښنګري د بلې پښې په ښنګري کیږدي -



لکه څنګه چه تاسو دتشو او پکو متیازو د بندولو کوشش کوي همدغه شان وړون او نازکون شخ کړي اوپورته اودننه طرف ته پرې فشار واچوي - دغه وخت لپاره دا وکړي اوبیا یې وړو وړو سست کړي -

تاسو لږ تر لږه دوه میاشتې هره ورځ سهار او مانښام لس کرته دا تمرین وکړي - ددې تمرین له املې د بچه دانې پټې او غړې د کمزورتیا له املې دخوړندیدو څخه ژغورل کیږي - کله چه تاسو

ژوره ساه اخستل :-

دواړه مټې د خپل وجود په دواړو خواو سستې پریږدي - یوه ژوره ساه واخلئ خومره چه تاسو د پیرو وخت لپاره ساه دننه راکښلای شئ رایې کاږئ - بیا وړو وړو یې وباسئ -

دماشوم دزیږیدنې وروسته لومړۍ ورځ

مکمل استراحت وکړئ - کله کله خپل وړونه او لینګی تښخ کړئ او بیا یې سست کړئ -

د پښو تمرین

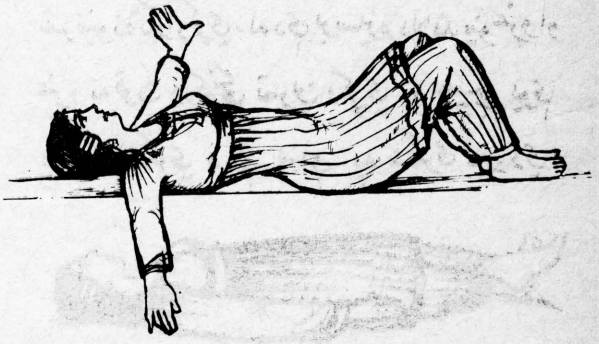
د پښو د لاندې څخه بستره اوروجاي وباسئ ، او خپله پنجه او ښنګري په دایروي شکل تاو را تاو کړئ -



ګرزيدل راګرزيدل شروع کړي نو بيا تاسو
دا تمرين په ولاړې اوپه ناسته هم کولاى شي ـ

دماشوم دزيږيدو وروسته خلورمه وړځ

کوم تمرين چه تاسو مخکې زده کړي دغه
تمرين کوي ـ دملا اوخيټې لپاره دا تمرين وکړي
داسې پريوځي چه ژنګنونه موپورته وي
اوپښې موپه بستره وي ـ خپله ملاپورته جګه

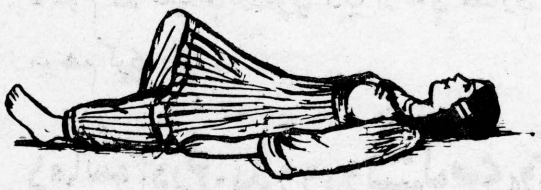


کړي ، بيا سمه شي اوداسې فشار وربانديې
واچوي چه دهرې برخې فشار په بستره راشي
دا تمرين شپږ ځله تکرارکړي ـ



دماشوم دزيږيدو وروسته پنځمه وړځ

تول مخکني تمرينونه وکړي ـ ددې سره دملا
تمرين (لنګي غزول اوراټولول) هم شامل کړي ـ
په بستره نيغه پريوځي ـ يو لينګ وغزوي او
بل راټول کړي ـ غزيدلى لينګ ځومره چه يې په
بستره غزولى شي هومره يې وغزوي بيا ځومره
چه راټوليږي هومره يې راټول کړي ـ ستاسو
وجود بايد بيخې نيغ اوپه بستره باندې بايد
جوخت پريدلى وي ـ



دا شپږ ځله تکرار کړي ـ همدا شان په
دويم لينګ هم دا تمرين وکړي ـ
دا شان پريوځي چه ژنګنونه موپورته وي
په دواړو لاسونو دکټ بازوګان داسې ونيسي
چه دواړه اوږې موپو شان سمې وي اوبيا لينګې
جوخت اويوځاى کړي او دکټ چپ طرف باندې
يې دلږولو کوشش وکړي او بيا يې ورو ورو
را پورته کړي او بيا يې په نېي طرف باندې د



لږ ولو کوشش وکړي ـ دا تمرین په یو وخت کې شپږ ځله تکرار کړي ـ که چیرې کوکونه مو لږ وي نو ددې تمرین په وخت تاسو لږ څه احتیاط وکړي ـ کله چې تاسو ښځې له کټ نه را پاځیږي نو د تیرو تمرینونو سره لاندې تمرینونه هم وکړي ـ

د لاسونو او زنګنونو په قوت په بستره یا فرش باندې ټیټه شي ـ مټې سمې دنیسي، بیا خپله ملا لومړی لاندې خوا ټیټه کړي او بیا یې پورته



خوا ته ترینه لیندې جوړه کړي ـ دا تمرین هره ورځ شپږ ځله وکړي ـ



دیوش سانتي میتره د دیوال نه لرې په خپلو پښو دریږي ـ ملا د شا د دیوال سره داسې جوخته

کړي چې د ملا پوڼې برخې مو د دیوال سره



ولږوي او خپله خپه دننه خوا ته راکښلې وي نیسي ـ دا تمرین شپږ تکرار کړي ـ

د سینې تمرین

دا تمرین هغوغړو ته قوت ورکوي کوم چې تیو نه کلکوي ـ داوږو برابر خپلې مټې مخې ته پورته کړي او د څنګلو خوا ته یوه مټه اوبله مټه پلاس کلکه دنیسي ـ باید پیره سخته یې دنیسي ـ بیا په لاسونو باندې چټک چټک مټې کیمدې ـ مټو ته پوره ټیله درکوي ـ اوحرکت باید دومره چټک وي چې دهرې ټیلې سره ستاسو تیونه پورته شي ـ دا تمرین د درځې لس ځله تکرار کړي



د استراحت طریقې

دورځې لږ تر لږه یو ساعت استراحت وکړي۔ پرمخې پریوځي چې اصلي حالت ته د بچې دانې د تګ سره مرسته وشي ۔ د خپلو خنو لاندې بالښت داسې کیږدي چې ستاسو په ټیونو



فشار را نشي ۔

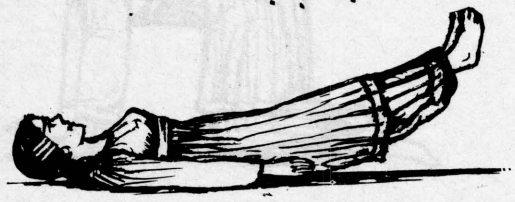
شپږ هفتې ورځې

اوس تاسو اسانه تمرینونه پرېږدي او د کړاند تمرینونو شروع وکړي۔ د ټیونو او خیټې لاندینو برخو او غړي اصلي حالت ته د راوستلو تمرینونو ته دوام ورکړي۔ د دې د تکرار څخه تاسو ته ډېره ګټه رسیږي۔ هره ورځ د لاندینو تمرینونو په کولو به تاسو خپله خپل ځان ډېر ښه، جوړ او قوي محسوس کړي۔ د دې له امله به د یوې خواستاسو وجود ښکلی پاتې شي اوله بلې خوا به د کورنیو کارونو لپاره به تازه یاست لاندې تمرینونه د خیټې غړي قوي کوي ۔

(۱) ستونې ستاغ په شا پریوځي، بیا وروروو راپورته شي او خپل لاسونه زنګنونو او پښو ته ورسوي۔ داد ورځې لس ځله کړي۔



(۲) ستونې ستاغ په شا پریوځي، او بیا د سر د راپورته کولو نه غیر او د زنګنونو د راکوت کولو غیر لینګې دومره پورته کړي څومره چې یې پورته کولای شي۔ دا تمرین



لس ځله تکرار کړي ۔ ددې تمرین په وخت کې لینګې سم او نیغ نیسي ۔

(۳) و د ریږي او د خپلو زنګنونو د راکوت کولو پرته په لاسونو د پښو پنجې ونیسي، دا تمرینونه لس ځله تکرار کړي ۔



د زیږیدو وروسته ممکنه ستونځې

د ډیرې ښې ځ د لنګیدو وروسته د ډیرې ژړا جوړیږي خو دا ممکنه ده چې په یوه یا بله وجه د ډیرې ژړا وغږ شي خرڅ نکړي چې تاسو په علت یې نه پوهیږي نو ځکه پریشانه کیږئ یې په یاد مووي چې ستاسو د وجود قوت لږ شوی دی ، او تاسو په اسانه په ساري ناروغتیاو اخته کیږي ، ځکه چې په هره لاره مکروب ستاسو وجود ته ننوتلای شي - د ډې لپاره هره ورځ لمیل ډیر ضروري دي - خپل لاسونه تل پرېمنځئ - ښه خوراک او مکمل استراحت کوي - مونږ به درته هغه ټول شیان ووایو چې معمول سره سم نه دي او بیا به مو په دې پوه کړو چې تاسو څه وکړي او کوم وخت ډاکټر ته ځان وښیئ - ماشوم د پیدا کیدو نه وروسته بلکه مخکې هم دا ستاسو وظیفه ده چې په کومه سیمه کې تاسو اوسیږي په هغه سیمه کې ښه او لایق ډاکټر او نرس ځان ته معلوم کړي -

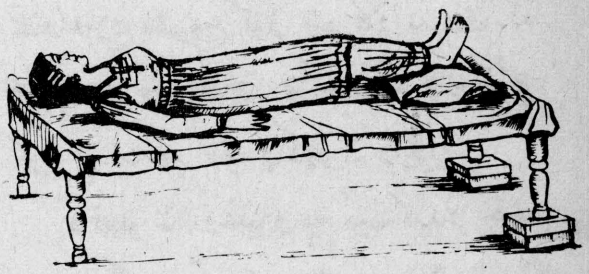
ستاسو ماشوم باید ناروغ او قوي دي خو څنګه شان ماشوم ته هم د صحت منده او ناروغ مور او پلار ضرورت دی - که چېرې تاسو په کلي کې اوسیږي ، کیدای شي چې ستاسو نږدې تعلیمافته ډاکټر نه وي - که ضرورت درته پیدا شي نو یو نږدې ناروغتون ته ولاړه شي - ډیرځنډ مه کوي - دایښه ده چې تاسو په لږه ناروغتیا لږې پیسې ولګوي - که چېرې ډیره ناروغه شي نو بیا مو په علاج ډیرې پیسې لګیږي - دیو ډاکټر څخه علاج نیمګړې پرېښودل او د بل ډاکټر څخه علاج شروع کول ښه کار نه دی - که چېرې دیو ښه لایق ډاکټر څخه علاج شروع کړي نو بیا هم دې ډاکټر ته ورځئ -

د ټولو ناروغتیاو په ښه کیدو څه موده لګیږي - د یوې ورځې په علاج ناروغتیا له منځه نه ځي - د ډې لپاره تاسو ډاکټر ته موقع ورکړي چې هغه د وخت سره سم ستاسو علاج وکړي -

د زیږیدو وروسته د وینې ضایع کیدل -

که ماشوم د زیږیدو وروسته تر څو ورځو پورې وینه د څخه روانه وي ، نو تاسو د ټولو لومړی خپله دایې را وغواړي ، که هر څه ښه وي ، نو بیا دانۍ باید چې د یو کلک پنډوس غوندې وي - که چېرې بیا دانۍ پسته او سپکه وي نو دایې دې مالش کړي او کیدای شي چې دوا هم درکړي - که بیا هم بیا دانۍ پسته وي

او وینه توي نه ضایع کیږي نو تاسو پیر ژر د ډاکټر سره مشوره وکړي، تر څو چې د ډاکټر انتظار کوي نو خپل کټ باندې ستوني ستاغ سمه پریږدئ اود پښو طرف ته د کټ پښې پورته کړي - که چیرې ډاکټر کور ته نشي راتلای نو خپلوانو ته ووایاست چې روغتون ته موږ یې.



د تبې سره د بدن یې اوبو رانګ

دا پیر خطرناک حالت دی - ستاسو په بچي دانې کې څه زهرجنه ماده ده - ددې لپاره پیر ژر یو ډاکټر ته ولاړه شئ - که چیرې تاسو لږه بې پروایي وکړي نو تاسو پیره ناروغه کیږي او بیا د خپلو ماشومانو خدمت نشئ کولای -

د پردې چاودل

ځینې وخت داسې کیږي چې د ماشوم د زیږید و په دوران کې پرده چوي - دا صحیح ده چې دغه تاسو پخپله نشئ لیدلی، خو که چیرې داسې وشي نو تاسو په تکلیف اخته کیږي او د سوي احساس کوي، دایې او یا د ماشوم د زیږید ومرستیالي ته ووایاست چې هغه چاودلې پوستکی وګوري -

د پیر دا یانې معمولی زخمونه نه ګڼلای شي، خو که چیرې دا یې کوک نشي لګولای - نو بیا د کوک د لګولو لپاره روغتون ته ولاړه شئ - که چیرې تاسو د روغتون څخه لرې اوسیږئ نو تاسو مه پریشانه کیږئ معمولی زخم پخپله جوړیږي -

په یو لوی لوبئ کې پاکې تودې اوبه او مالګه واچوئ او د درځې دوه ځله پکې کښینئ - د یوه کاشوغه مالګه او دوه کیلو خو ټکیدلې اوبه چې ترمې شوي وي) که چیرې تاسو دومره لوی لوبئ نلرئ چې پکې کښینئ نو بیا یو پاک ټوکر په مالګینه تړمو اوبو کې لمده کړئ او سهار غرمه او مانښام کې ورباندې زخم تکور کړئ له دې وروسته دغه ځای ښه پاک کړئ - که ممکنه وي خپل زخم لمر ته ونیسئ چې وچ شي - که په کور کې موبرق وي نو خلوینت واټه ګروپ واخلئ د زخم څخه یې دیرش سانتي میتره لرې کیږئ او د درځې پنځلس دقیقې ورباندې تکور ورکړئ - د خلوینت واټه ګروپ نه شکته

شمعه کروپ ښکي کته نه در ته سوي ـ اوله دې نه لوې کروپ تاسو سوزي ـ د زخم د علاج لپاره دننه هیڅ شي لکه پیاز او نور مه ورکوي ـ له دې نه دنارو غیا د ټکید وخطره ده ـ که چیرې تاسو د کوک ټکولو لپاره په لومړۍ ورځ روغتون ته ولاړه نشي نو بیا تاسو مجبور یاست چه د درې میاشتې انتظار وکړي ځکه تر دغه وخته پورې تازه زخم جوړیږي اوله درې میاشتو وروسته کنډل کیدای شي ـ په لومړۍ ورځ ټکدد دې لپاره ضروري دې چه په یوه ورځ کې هم زخم مکروب اخلي، او د زخم د خرابید وخطره هم پیدا کیږي که چیرې د درې میاشتو د تیریدو سره هم زوړ زخم درته تکلیف درکړي، نو بیا یوه پوهه داکټر ستاسو مرسته کولای شي ـ که چیرې ستاسو د شرم ځای څخه یوشي بید یا ته راوځي او یا تاسو کې متیازې تینګولای نشي، نو د دې څخه څرګندیږي چه ستاسو زخم زوردې ـ هیڅ انتظار مه کوي او په ژر روغتون ته ولاړه شي ـ که چیرې ولاړه نشي نو بیا تاسو تول عمر خپلې کې متیازې نشي تینګولای ـ

دیتی خوږ من سر

له نیکه مرغه دا تکلیف ډیر و لږو ښځو ته پیښیږي ـ مخکینو څو ورځو کې ماشوم ته هرځل د دریو یا پنځو دقیقو څخه زیات تې ورنکړي که چیرې تاسو داسې وکړي کیدای شي چه تاسو به په دې تکلیف اخته نشي ـ دا موضوع به درته "دتې څخه شیدې درکول" په فصل کې ووایل شي خوکه چیرې ستاسو د تې سر و پرسیږي، یا سور شي یا وچوي او د شیدو درکولو په وخت کې درد وکړي نو تاسو څلیرویشت ساعته یا له دې نه هم زیات له دې تې نه ماشوم ته شیدې مه ورکوي ـ

تاسو په لاندنۍ توګه پخپل لاس شیدې را ایستلای شي، خپل لاسونه مینه پرېمنځئ ـ تې د لاندې خوا نه دتې د سر په طرف د مینې یا ئې کیمدې، بیا په غټه او بیله ګوته دتې په سرفشار راولې تر دې چه شیدې را ووځي ـ په دویم لاس پیاله دتې د لاندې د نیسي او په دغه پیاله کې شیدې ولشي ـ داشیدې په یوه پاکه وړوکې کاشوغه کې ماشوم ته درکړي ـ د شیدو لوشتل یوه دقیقه وقفه اخلي ـ که تیونه ډک وي نو شیدې د فواري غوندې راوځي، کله چه تش وي نو څاڅکي څاڅکي راوځي ـ کله چه د شیدو راوتل بند شي نو د تیونو کیمدل پریږدي ـ

دتې ژر جوړیدو دوه طریقې دي ـ لومړۍ دا چه دتې لمر ته ونیسي او دوچ یې کړي ـ او دویمه دا چه څلویښت واټه کروپ واخلي او د یوش سانتي میټره لرې یې کیږدي او دتې سر ته یې ونیسي ـ دا طریقه د وړځ څلور ځله استعمال کړي ـ

له دې برسیره دلاندینو دوایو څخه یوه دوا استعمالولای شي :-

جنشن وائیلیټ (GENTIAN VIOLET 1%)

بوریک مخلوط ملهم (BORIC COMPOUND OINTMENT)

زینک بسمت ملهم (ZINC BISMOUTH PASTE)

کسټرائیل بسمت ملهم

(CASTOR OIL BISMOUTH OINTMENT)

دادرمل په عمومي دوکانونوکې لاس ته راوړلای شي -

ماشومانو ته د شید و د ورکولو مخکې د تیونو څخه دا درمل پاک کړي - او د شید و د ورکولو وروسته یې بیا د تیونو په سرونو ونکوي - د تیونو په سرونو باندې دلاس نکولو مخکې لاسونه پاک کړي - د دوایي شیشه یا تیوب په ډیر حفاظت په یو پاک ځای کې کیږدي -

که د دې علاج نه وروسته هم دتي زخم وغ نشونو بیا یې واکسټرته وښئي - که چیرې دتي د سرنه وینه راځي کیدای شي چې د ماشوم په کانکو یا ډکومتیازو کې هم لږه وینه راشي له دې څخه مه وارخطا کیږي، لکن د خوږ تي علاج حتماً وکړي -

د سینې ښځه

که ستاسو په تیونو درد وي، له دې سره تبه هم وي او تاسو ته څرګنده شي چې تیونه موږ پسیدلې، یا سره شوي دي نو ډیر ډاکټر ته ولاړه شي - ستاسو په وجود کې زهرجن مکروب داخل شوي دي - که علاج موډر وکړ نو نا، وغټا خطرناکه ښه نه غوره کوي، خو چیرې موعلاج ونکړ، کیدای شي چې ستاسو په تي باندې ښځه را وخیږي او بیا وروسته د دې علاج ګرانیږي -

که چیرې تاسو پخپلو سینو څخه لاسونه ونه نګوي، د دې هره ورځ پرېمنځئ، د دې چاودلو ته خاص پام وکړي نو بیا تاسو ته د تکلیف امکانات ډیر لږ وي که تاسو سینه بند ګڼي نو پکار دي چې پاک وي - ښه داده چې هر وخت دوه سینه بند ولري چې هره ورځ یو پرېمنځلي سینه بند واغوندي - ترڅو چې دایي لاس نه وي پرېمنځلی هغې ته هم دا اجازه مه ورکوي چې ستاسو په تیونو لاس ونکوي -

د تشو متیازو تینګول

ډیرې ښځې چې خو ماشومان یې زیږولي وي، خپلې تشې متیازې نشي تینګولای - کله چې دوي خاندي، توخي وکړي یا چتکه ولاړه شي نو لږې تشې متیازې بخپله ترینه را وځي - دا حالت اکثره د ماشوم د زیږیدو وروسته ترڅو

هفتو یا میاشتو پوري وي . ددې علت د غړو ضعف دی ، که چیرې تاسو ته دا تکلیف وي نو تاسو تر یوحده یې مخنیوی کولای شي . ددې لپاره تاسو هم هغه تمرین وکړي کوم چه تاسو دماشوم د پیدا کیدو وروسته په دویمه او دریمه ورځ یې کوي ، په مشخص ډول دننه خوا ته د غړو د راکښلو تمرین وکړي . دا تمرین د درځې درې ځله وکړي . هر ځله دا تمرین لس دارې تکرار کړي ترخوچه ستاسو غړي ښه کلک شي لکه څنګه چه مخکې درته ویل شوي دي . ددې خبرې هم خیال وساتي چه تاسو باید ښه خوراک وکړي .

د تشو متیازو په وخت درد او سوی

تاسو د لنګوان او اوږدګران درد وروسته کله کله په دې تکلیف اخته کیدای شي که چیرې د درد سره تبه هم وي نو تاسو په زر ډاکټر ته ولاړه شي ، ددې معنی دا ده چه ستاسو د تشو متیازو پوکنۍ او پښتورګو ته مکروب داخل شوي دي .

پرسیدلي او ضعیف لینګي

که چیرې تاسو په لینګو او بغاندوکي درد محسوس کړي یا مو لینګي پرسیدلي وي نو تاسو ډاکټر ته ولاړه شي . ترڅوچه ډاکټر ستاسو علاج نه وي شروع کړی تاسو د پینو په طرف دکټ د پینو لاندې خښتې کیږدي . ورباندې پریوځئ باید ستاسو پښې پورته وي .

که تاسو دغه تمرین وکړي نو ستاسو د لینګو د پرسید و او ضعیف کید و مخنیوی کیږي په بستره باندې بې حسه او بې حرکته مه پریوځئ بلکه خپل لینګي خوزوي او تالې ورکوي . که تاسو کوندې لګولې وي پرواه مه کوي ستاسو لپاره د پښو خوزول او تالې ورکول ډیر ضرورت دی .

د وینې لږوالی

یو صحتمنده بچۍ د ماشوم د زیږید و وروسته په زړ ر ښه کیږي . که چیرې تاسو د استراحت کولو او د ښه خوراک سره هم ستړي یاست ، ضعف او سستي محسوسه وي نو د ډاکټر سره مشوره وکړي ، کیدای شي چه ستاسو وینه لږه شوي وي . ډاکټر به درته د پولادو ویتامینو کلیم او نورګولې درکړي .



که چیرې تاسو خپل ځان ته توجه ونکړه نو تاسو به هره ورځ ستړتیا محسوسوي او ورپسې په ژر ژر نارو غه کیږي. د دوایي د خوړلو پرسیره خومره چې ممکنه وي نېه خوراک وکړي. د غرمې د خوړو وروسته یو ساعت استراحت وکړي. یوه ضعیفه او ستړې مورد خپلې کورنۍ خدمت نشي کولای. هغه تل بدخویه او ناارامه وي. کیدای شي چې ستاسو څښتن ستاسو په ضعف پوه نشي او هغه ستاسو څخه خپه شي. ستاسو ماشوم هم وزه نکوي ځکه چې هغه ته پوره شیدې نه رسیږي. د دې لپاره تاسو پخپل وخت د ډاکټر سره مشوره وکړي.

که چیرې تاسو د ماشوم زیږیدو وروسته ترڅو هفتو پرسوب، ټوخې یا د ساه بندیدل محسوس کړي نو تاسو روغتون ته ولاړه شي. له دې څخه هم ډینه کیږي.

ټینه: - د ماشوم د زیږیدو وروسته ټینه پیدا کیدل غیر معمولي خبره ده او د دې لپاره د ډاکټر سره مشوره وکړي.

بې خوبي یا د خوب ټینتیدل

سره له دې چې دا کار په ژر ژر کیږي خو ځینې ځلې د ماشوم د زیږیدو وروسته په څو دماغي ناروغتیا اخته کیږي. د دې لومړنۍ نښه داده چې د ماشوم مور د شپې نشي پیدا کیدلای او ورو ورو سستي، وچکان درته پیدا کیږي. هغه د خپلې روغتیا او وجود خیال هم نه ساتي.



د ماشوم سره علاقه دلاسه ورکوي. کله چې خپلوان یې په دې حالت وویني نو هغوي اکثره دا وایي چې په هغې سیوري شوي دي. خو داسې نه ده. په واقعیّت کې دا یوه دماغي ناروغتیا ده. خپلوان دې په دې پوه شي چې دا خطرناکه مسئله ده او د دې د ژر ژر هغه روغتون ته یوسي.

د ماشوم د زیږیدو دود دستور

په افغانستان کې د ماشوم د زیږیدو په برخه کې ځو په وله عقیدې او دود دستورې دي. دوي دیوکلي نه په بل کلي کې او د یوې سیمې نه په

بله سیمه کې فرق کوي - ځینې زاړه دودونه ښه دي او دکار دي ، خو پیرداسې هم دي چې ستاسواو ستاسو د ماشوم لپاره خطرناک دي - مونږ ددې دعوه نه کوو - چې مونږ له دغو ټولو خطرناکو دودونو څخه خبرېو - اما که تاسو دیوداسې دود سره مخامخ شئ چې دده په برخه کې تاسو ته شک پیدا شي نو تاسو دخپل عقل څخه کار واخلئ . پام مووي چې کله دخپل صحت په برخه کې دنارغتیا احساس وکړي نو یوښه داکټر ته تګ د ټولو نه ښه کار دی. کله کله تاسو د زوړ رسم څخه انکار نشي کولای ځکه کیدای شي چې تاسو خوک خپه کول ونه غواړي خو دا هم هیر نکړي چې دیوې ښکلې مور بچیت تاسو خپل ځان اوخپل زوي ته لومړنۍ مسئولیت لري - که چیرې یوه مور د زړو دودونو په وجه په نارغتیا اخته کیږي نو ماشوم یې څنګه صحمند کیدای شي ؟

څو نصیحتونه

د ماشوم د زیږېدو وروسته هیڅوک مه پریږده چې ستا د شرم په ځای کې چټل لاس وهي او یا کوم شي کیږدي - د مثال په توګه پیاز - خوږه اونور ، که خوک درته هرڅومره وایي - داستاسو وجود دی او تاسو د انکار حق لرئ تاسو پوهیږي چې د ماشوم د زیږېدو وروسته د بچې دانۍ خوله خلاصه پاتې کیږي او دهر ډول چټل شي نه د نارغتیا احتمال شته دی -

تاسو باید ځان ډیر پاک وساتئ - تاسو د لمبا په وخت نارغه کیږي خو په دې شرط چې په ژمي کې تاسو دا احتیاط وکړي چې ریږۍ مو ونه وهي -

د ماشوم د زیږېدو وروسته ډیره وینه باید ونه بهیږي - د ماشوم د زیږېدو سره د پیروان وظیفه پای ته رسیږي او د ماشوم د پیدا کیدو نه ۲۰ ، ۳۰ دقیقې وروسته پخپله راوځي - تاسو هیڅ چا نه د پیروان د راکښلو اجازه مه ورکوئ ، پیروان داسې دی لکه چې په دیوال باندې خپه لږ ید لې وي که تاسو وچید و ته پریږدي نو دې ټول پوره ښید یا ته راوځي ، خو که چیرې په لامده حالت کې یې په لاس را وباسي نو دده څخه برخه دننه پاتې کیږي او وروسته د غه برخه دوینې د بهید و علت کیږي - که چیرې پیروان په نیم ساعت کې راونه وځي نو یا نږدې روغتون ته ولاړه شي او یا د داکټر د راغوښتلو کوشش وکړي ، که چیرې د پیروان د راوتلو نه مخکې ډیره وینه درڅخه روانه وي ، نو بیا هم داکټر را اوغواړئ یا ډیر ژر روغتون ته ولاړه شئ -

د ماشوم د زیږېدو وروسته د شروع په څو ورځو کې چې زړه موخه غواړي خوړلای شي خو پام مووي

چې خواړه سپک اود زړهضم کيدو وړوي تاسو
اوبه اوشيدې حتماً څښې له دوي څخه نه ستاسو
خيټه غټيږي اونه موږه وجود کې نوې پيدا کيږي په
مشخصه توګه تاسو په دوبي کې ډيرې اوبه اونور
وڅښې -

په ياد مووي چې تاسو نا روغه نه ياست
بلکه تاسو يو ماشوم نه زيږولی دی - تاسو بايد په
بستره باندې تر ډيرو ورځو استراحت ونکړي -
له دې څخه تاسو ضعيفه کيږي اوبه دې صورت
کې د قبض ، دغړو د شخيدلو اود لينګو د پرسيدلو
امکانات زياتيږي - يوائې د پټې په ترلو ستاسود
خيټې غړي نه قوي کيږي - د دوي د قوي کيدو لپاره
تاسو بخپله زيار وباسې - کوم غړي چې نه استعماليږي
هغوي ضعيفه کيږي - تاسو هره ورځ حتماً دغه مخکې
تمرين وکړي -

ستاسو د اتلونکې مياشتې جامې

د زيږيدو وروسته ستاسو وجود تقريبًا
شپږ هفتې عوارې چې خپل حالت ته راوګرځي -
تاسو په دې موده کې د څښتن سره کورواليه نه کوئ
شايد چې په دوه درې هفتو کې وينه ودريږي -
خو ترڅو هفتو پورې ستاسو د شرم له ځايه نه
بادامي زنګه اوبه راوځي - که چيرې دا اوبه
بدبويه نه وي او ډيرې نه راوځي نو بيا خوچرت
مه خرابوئ -

په عمومي ډول ماشوم د زيږيدو نه دوه
يا درې مياشتې وروسته جامې کيږي خوکيدای
شي چې دا موده تر يو کال او يو نيم کال پورې اوږده
شي - کيدای شي چې مخکنۍ څو مياشتنۍ جامې
کوچې وړې وي -

د ډيرو خلکو دا خيال دی چې تر څو پورې
چې ماشوم تې روي تر دغه وخته پورې نېغه نه
بلار بيږي - اما که جامې وشي يا نه وشي ، تاسو
د ماشوم د زيږيدو نه يوه يا دوه مياشتې وروسته
هم بلار بيدلای شئ - خو دا نه ستاسو لپاره او
نه ستاسو د ماشوم لپاره ګټور کار دی - دبيا بلابيدو
په وجه ستاسو شيدې کميږي - د ميږه سره د
بيا کورواليې د شروع کيدو نه مخکې د خپل څښتن
څخه هيله وکړئ چې نبر دې " د کورينو لار شود "
ته ولاړ شي -

پاملرنه

تاسو د خپل ځان د پاملرنې په برخه کې
ډيرشيان زده کړی دي - اوس تاسو غواړئ چې د دې
وړوکي ماشوم د پاملرنې په باره کې چې ستاسو تر څنګ
پروت دی او يادلوبې څخه زاړې هم څه زده کړئ نه

لاندینو مشکلاتو چه تاسو ورسره مخامخ کیږي غور وکړي. که چیرې تاسو د داسې مشکلاتو سره چه په دې کتاب کې یې ذکر نه دی شوی مخامخ شئ نو د خپل عقل سره سم څه چه مناسب ګڼئ هم هغه وکړئ.



دا هم کیدای شي څه چه تاسو لوستلي وي هغه ستاسو په ماشوم ښه رانشي. ټولې میاندې او ماشوم د یوې بلې سره توپیر لري. دوه انسانان یوشان نه دي. نو سو هغه وکړئ چه ستاسو ماشوم پرې ودې کوي او تاسو او ماشوم ته خوشحالي وروبخښي.

د نوي زیږیدلي ماشوم روزنه څنګه کیږي؟

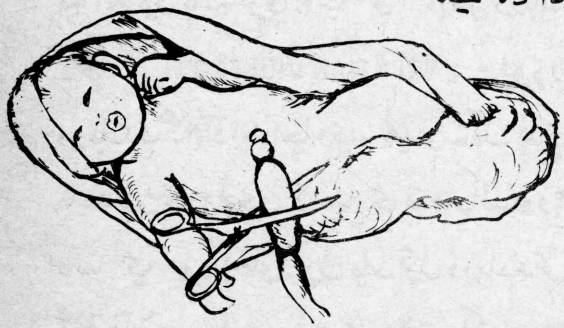
ماشوم د زیږیدو د وخت راهسې په پیرو ګرانولیا رو تیریږي. هغه نه میاشتې د مور په خیټه کې وي او دلته خپل ټول ضروري شیان لکه پاکه هوا، حرارت، حفاظت او نور حاصلوي. هغه ناڅاپه ستاسو د وجود څخه جلا کیږي او بیخي ځانله پاتې کیږي. د ژړا څخه د ماشوم د ساه اخیستل پیل کیږي. سګې پوره ارتیږي او د هوا څخه ډکیږي. ساه اخیستل د ماشوم لومړنۍ خپل کار دی او د غه کار هغه پخپله کوي.

که چیرې د ماشوم په خوله یا پوزه کې ګنډ یا څټ وي نو د ماشوم د ژړا نه مخکې د غه پاک ټوکر پاک کړي.

ځنګه چه نوم غوځ کړي نو ماشوم په تود ټوکر کې وتغاړي. ټوکر باید چه دفلانین یا دستمال وي ځکه ماشوم د مور د خیټې دننه حرارت سره عادي وي او اوس دبید یا او د مور د خیټې دننه د حرارت درجه دیویل سره توپیر کوي. همدا علّت دی چه د ورو کې ماشوم پرې ژر ساړه کیږي او بخپله نشي ګومیدلای.

د نوم غوخول

د نوم د غوځولو ډیرې طریقې دي خو له ټولو څخه ښه طریقه دا ده چه



نوم په خوټکيدلي کلک تار يا پټۍ باندې دده
ځايه راکښلي کلک اوتړي - بيا يې دخيټې څخه
څلور سانتي مېټر پورته د دوا پر وغوټو په منځ
کې پرې کړي - پام کوي چې نوم په داسې چاکو يا
کينچي باندې غوڅ کړي چې په اوبو کې خوټکيدلي
وي تر څوچه د دوي پورې نښتي مکروب مړه وي -

کله چې د لنګوان درد پيل شي نو تاسو د
نوم د غوټولو لپاره چاکو يا کينچي د اوبو څخه
په پک لوښي کې وخوټکوي - دلس دقيقو د خوټکيدو
وروسته اوبه وايه وي ، اما د استعمال د وخت
پورې چاکو او غېچي په لوښي کې پرېږدي او د
پاسه وربانده سرپوښ کېږدي - د نوم د غوټولو
اوتړلو نه مخکې دې دايې خپل لاسونه حتماً پاک
پرېمنځي - د چټلي کينچي او چاکو د استعمال څخه
زهر پيدا کېږي او دلږې بې پروايي څخه ماشوم
مرګېدای هم شي - د نوم د غوټولو او روسته
يوه ورځې برخه پاتې کېږي - هره ورځ د غه برخه
په الکهول پاکه کړي او جامنې درمل وربانده
وهي (GENTIAN VIOLET 2%) - پوډر
وربانده هېڅ دانه اچاوي - ځيني خلک پدې
باندې پټۍ تړي ، که چېرې نوم پاک او وچ
وساتي نو د پټۍ تړل يا نه تړل وربانده
هېڅ تاثير نه کوي - نوم هر وخت پاک او وچ
ساتي - پنځه يا اته ورځې وروسته د نوم پنډه
وچېږي او پخپله غورځېږي - د نوم د پنډې
د راکښلو کوشش مه کوي - يوازې د څلورو
خواوو نه يې ښه پاک کړي ، که چېرې د نوم
پنډه پخپله وچ نشي او نه غورځېږي ،
د ده خواوشا پوستکی سور وي او ماشوم په
پېر تکليف کې وي ، يا د نوم پنډه ربوي کوي
نو بې پروايي مه کوي بلکه ډېر ژر د اکټر
يا د ډوډۍ تجربه کارې دايې سره مشوره وکړي -

د ماشوم اول ځل لمبول

کله چې ماشوم پيدا شي نو د هغه په تول
وجود باندې رڼې پروت وي - دا رڼې ډېرې دانې
د ننه د ماشوم حفاظت کوي - اما د زېږېدو
وروسته د رڼې ضرورت نه پاتې کېږي - د دې
لپاره دا پرېمنځل کېږي او پاکېږي - خو د
رڼې پاکولو په وخت کې ډېر ټينګ صابون مه
استعمالوي او نه پوستکی په زور وسولوي -
ځکه چې له دې څخه په وجود کې خمونه پيدا کېږي
او بيا د دې زخمونو نه په ډېره آسانه مکروب
ننوځي - که چېرې ماشوم په پوره مودې زېږېدلی
وي ، ژړا کولای شي او ښه وي نو هغه په لومړنۍ
ورځ لمبولای شي - ښه داده چې په لاندينو

حالا تو کې ماشوم و نه لمبوي بلکه تر څو رځو
پورې انتظار وکړي ـ

(۱) که چېرې ماشوم بې مودې پیدا شوي وي یا
ډېر وړوکې او ضعیف وي ـ

(۲) که چېرې زېږېدل په ګرانه شوي وي او د ټکول
درد ډېر وخت نیولې وي ـ

(۳) که چېرې ماشوم سر چپ پیدا شوي وي ـ

(۴) که چېرې ماشوم په سختې ساه اخلي ـ

(۵) یا په زمي کې ساړه او بارانې ورځ وي ـ

تاسو د ماشوم په وجود رمي په تیلو پاک کړي
په ټرمو او بو یې مخ او لاسونه پاک کړي او په
احتیاط یې وچ کړي ـ

هره ورځ یې لمبول

کله چې ماشوم ډېر څو ورځې نو هغه هره ورځ
لمبوي ـ د دوبي په موسم کې ماشوم ډېرې ورځې
د لمبا ځنډ خوند اخلي او د لمبا وروسته خوشحالتیا
محسوسوي ـ د ماشوم د لمبالیارې یو وخت وتاکي ؛ د
مثال په توګه د شپېدو ورکولو نه مخکې له ټولو نه ښه
وخت غرمه ده که چېرې ډېر ګرمي وي نو سهار او ماښام
یې لمبول ډېر ښه دي که ماشوم باندې ګرمکې راوخیږي
نو صابن هیڅ استعمال نه کړي ـ د ګرمکو پوډر استعمال
کړي ـ دا پوډر په بازار کې اخیستلای شي ـ

د ماشوم د لمبولو لیارې لږ وخت وياسي او

ددې وخت ځنډ د ځان او ماشوم دواړو لپاره خوندور
لوبه جوړه کړي ـ د خپلو لاسونو پر یمنځلو وروسته
یو دستمال په خپله غېږ، یا په بستره، یا په نرمه
باندې د خپور شوي پوزکي د پاسه د غوړوي او



بیا باندې ماشوم خملوي ـ د تاري ټوکر ټوټه
په اوبو کې لمده کړي او لومړی ورباندې د ماشوم
مخ ورو ورو پاک کړي ـ پوزه یې په ډېر احتیاط
پاکه کړي ـ که چېرې پوزه یې بنده وي نو ماشوم
ته د ساه په اخیستو کې مشکلات پیدا کیږي ـ د
مالوچو وړې ټوټې په اوبو کې لمدې کړي او له
ددې څخه باقي جوړه کړي، بیا د غه د ماشوم د
پوزې په سوروکې د ګرځوي او پوزه یې پاکه
کړي ـ د خپلو ګوتو په مټ کې باقي جوړې کړي او
د ماشوم د پوزې په سوروکې یې د ګرځوي ـ مالوچو
په ځای پاک ټوکر هم استعمالولای شي ـ خو پوزه
یې ډېره د ننه مه پاکوي ؛ غوږونه یې هم پاک

کړي خو دوي هم پرې دننه مه پاکوي۔ د پاکټر د هدایت نه غیر د ماشوم په سترګو یا غوږونو کې هیڅ ډول تیل یا دوایي مه اچوي۔ د مخ د پاکیدو وروسته سرایي په صابن او اوبو پرېمنځي په خپلو لاسونو ټول صابن پاک کړي، چې صابن د ماشوم په سر باندې پاتې نشي په پتري ترینه جوړیږي۔ په هفته کې دوه ځله په سر یې صابن وهي او په نورو ورځو کې د ماشوم سر په ساده اوبو پرېمنځي۔ بیا د ماشوم ټول وجود پرېمنځي۔ پام موږي چې د ماشوم د وجود یوه برخه هم د پرېمنځلو نه غیر پاتې نشي۔ د مړي د پاکولو لپاره د ماشوم سر او د تخرګونو لپاره د ماشوم متې پورته کړي۔ د لاسونو خپړې یې نیې خلاصې کړي او پاکې یې کړي۔ د ګوتو کرتونه یې هم پرېمنځي او پاک یې کړي۔ کونا ټې یې د مخکې او



د شا ځخه ښه پاک کړي او بیا ورو سته ماشوم په پاکو اوبو پرېمنځي او پاک یې کړي او وچ یې کړي۔ که چېرې غواړي چې پوډر وباندې واچوي نو پر لږ پوډر وباندې واچوي او په ټول وجود یې لږ لږ ومښي۔ د مخ نه غیر د ماشوم په ټول وجود او بغاندو باندې پوډر واچوي۔

د ساړه په موسم کې

ماشوم په غرمه کې چې لږ د اسمان منځ ته راشي د لمبوي۔ د پرېمنځلو نه مخکې د لږ وخت لپاره یې پرېنږدوي۔ د مړي تر هغه وخت پورې چې د ماشوم د وجود یوه برخه هم د پرېمنځلو نه غیر پاتې نشي۔ د مړي د پاکولو لپاره د ماشوم سر او د تخرګونو لپاره د ماشوم متې پورته کړي۔ د لاسونو خپړې یې نیې خلاصې کړي او پاکې یې کړي۔ د ګوتو کرتونه یې هم پرېمنځي او پاک یې کړي۔ کونا ټې یې د مخکې او د شا ځخه ښه پاک کړي او بیا ورو سته ماشوم په پاکو اوبو پرېمنځي او پاک یې کړي او وچ یې کړي۔ که چېرې غواړي چې پوډر وباندې واچوي نو پر لږ پوډر وباندې واچوي او په ټول وجود یې لږ لږ ومښي۔ د مخ نه غیر د ماشوم په ټول وجود او بغاندو باندې پوډر واچوي۔

د ساړه په موسم کې

ماشوم په غرمه کې چې لږ د اسمان منځ ته راشي د لمبوي۔ د پرېمنځلو نه مخکې د لږ وخت لپاره یې پرېنږدوي۔ د مړي تر هغه وخت پورې چې د ماشوم د وجود یوه برخه هم د پرېمنځلو نه غیر پاتې نشي۔ د مړي د پاکولو لپاره د ماشوم سر او د تخرګونو لپاره د ماشوم متې پورته کړي۔ د لاسونو خپړې یې نیې خلاصې کړي او پاکې یې کړي۔ د ګوتو کرتونه یې هم پرېمنځي او پاک یې کړي۔ کونا ټې یې د مخکې او د شا ځخه ښه پاک کړي او بیا ورو سته ماشوم په پاکو اوبو پرېمنځي او پاک یې کړي او وچ یې کړي۔ که چېرې غواړي چې پوډر وباندې واچوي نو پر

ماشوم ته څه ډول جامې واغوندي

په تودموسم کې :- مونږ ډیر ځله وینو چې مور او پلار په ډیرو یار ماشومانو ته په دوي کې د ساتن، بروکاړ او نائیلون جامې اغوندي. له دوي له کبله ماشوم نا ارامه وي او ډیر ژاړي او ټول وجود یې په خولولوند



وي. اما موږ یې په دې نه پوهیږي. په دې کې ماشوم ته داسې جامې مه اغوندي چې هوا ترې نشي تیریدلای او ماشوم ته تکلیف ورکړي. ماشوم ته نرۍ اوارتې تاري جامې ورواغوندي. یو وړوکی تاري ټوکر



په آسانه پرېمنځل کیږي. په دې وجه هره ورځ د ماشوم جامې بو یا دوه ځله بدلې کړي.

په سور موسم کې :- د ساړه په موسم کې ماشوم ته لومړی یو زیږپیرانی او بیا د پلالین کمیس یا کرتی او دپاسه وربانده بنین ورواغوندي. که چیرې تاسو بنین نلري نو په کمبله کې یې ونغاړي. خو دې خبرې ته پام کوي چې ماشوم سمه ساه واخیستلای شي. له دې پرته هغه نه خولې په سر کړي او جورابې ورته په پښو کړي، د ساړه په موسم کې ماشوم لوڅې پښې یا پرښه مه ځملوي. د پرتوګ دننه ورته ټوکر کیږي. که چیرې تاسو د پرتوګ سره د پلاستک نیکر استعمالوي نو درې یا څلور ساعته یا له دې نه هم ژر پرتوګ یې بدل کړي. کله چې ماشوم تشې یا ډکې متیازې کړي وي او تاسو ماشوم په لوند پرتوګ کې ځملوي، نو دهغه کوناټي سره کیږي او دغه ماشوم ته تکلیف ورکوي. که چیرې تاسو په پلاستک یا د ربړ په ټوټه ټوکر واچوي نو د ماشوم بستره به هرځل نه لمدیږي. کله چې ماشوم ډکې متیازې وکړي نو د هغه کوناټي په ترمو اوبو پاک کړي او وچ یې کړي او دپاک پرتوګ د اغوستلو نه مخکې لږ پوډر

(د شید و ورکول "فصل هم وګورې)

ورباندې واچوي ۔

د ماشوم لپاره لږ تر لږه ۲ یا ۳ جوړې پاکې جامې وساتې چې هره ورځ ورته د لمبا وروسته پاکې جامې وراغوندي ۔ د پلالین جامې په اسانه پرېمنځل کیدای شي ۔ په سهار کې د ماشوم جامې پرېمنځې او د مانښام پورې دچیرې چې په رانتونکې ورځ کې د اغوستو وړوي ۔ د ماشوم د روغتیا لپاره دهغه پاک اوتود ساتل ډېرضروري دي ۔ په داسې حالت کې هغه خوشحاله وي او په آرام بیده کیږي ۔

په کومو ورځو کې چې لمر وي د هغې په وخت کې د ماشوم بنین اوخولې لرې کړي ۔ د ماشوم مخ ته سیوري کړي او په کټ یې لمر ته ته بیده کړي ۔ د پاسه ورباندې ټوکر واچوي ۔ کله چې لمر پریوځي نو ماشوم نه بیا کرمې جامې وراغوندي د ماشومانو د ریزش یو علت دادی چې هغوي ته د غرمې له خوا ډېرې کرمې جامې اغوستل شوي وي اود ګهیځ او مانښام له خوا یې کرمې جامې لږې وي ۔

د ماشوم تشې متیازې کول

که په لومړۍ ورځ ماشوم تشې متیازې ونکړي نو تاسو مه وارخطا کیږئ تشې متیازې به وکړي ۔ که چیرې د دوبي په موسم کې د ماشوم تشې متیازې زیږې وي نو ماشوم نه ډېرې اوبه ورکړي ۔

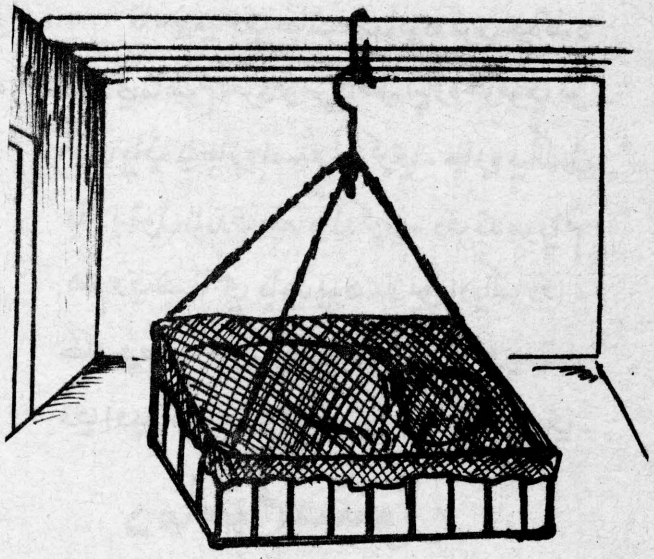
د ماشوم ډکې متیازې کول

ځینې ماشومان د زیږېدو د وروسته ژر ډکې متیازې کوي او یا یوه نیمه ورځ د روسته که چیرې ماشوم ۲۴ ساعته کې ډکې متیازې ونکړي نو بیا یې ډاکټر ته یوسئ ۔ ډېر خلک دا فکر کوي چې د ماشوم دخیټې د پاکولو لپاره دحلا یو ضرورت دی ۔ په یاد مو وي چې دتې ماشوم ډېر لږ قبض کیږي نو د دې لپاره هغه ته دهیڅ دوائي ضرورت نشته ۔ هیڅ وخت ماشوم ته کستراټیل ورنکړئ ۔ له دې څخه ماشوم ته ډېر زیات تاوان رسیږي ۔ د لومړنیو ډکو متیازو رنګ توروي ۔ له دې وروسته ورو ورو تسواري رنګ بدلیږي او له څو ورځو وروسته یې زیږي ۔

د مور شیدې رودونکی ماشوم څه موده په څو ورځو کې یوځل ډکې متیازې وکړي او یا د شیدو د رودلو په دوران کې هر ځله ډکې متیازې وکړي نو هغه ته د دوا ضرورت نشته ۔ لاکن د ډکو متیازو رنګ باید زیږوي او باید شین رنګه اوبد بویه نه وي ۔ کوم ماشوم چې له پاسه شیدې څکي هغه قبض کیدای هم شي ۔ د اتول شیان د دې کتاب د نارو غتیا (د ستونه مخ ۶۴) په فصل کې یې درته بیان کړو ۔

د ماشوم استراحت :- د زیږېدو وروسته

ماشوم ته د خوب پیرنیات ضرورت دی. یوازې
دتي ورکولو په وخت کې هغه ویښ کړي. پیرې میاندې
ماشوم پخپله بستره دځان سره بیده کوي خو بهتره
داده چې ماشوم په جلا بستره بیده کړي. اوس
پیرخلک د ماشوم لپاره د بازار څخه زانګو اخلي
یا ټوکر دکټ پورې تړي او د ماشوم لپاره ترینه



زانګو جوړوي. که چیرې تاسو ماشوم خپل ځان سره
په بستره خملوي نو له دې څخه وارد ی چې تاسو په خوب
کې خپل ماشوم لاندې نکړي! د ماشوم د سر د لاندې
بالښت مه بردي، کیدای شي چې هغه په بالښت باندې
خوله کیږدي او ساه یې بنده شي.

پیرخپلوان به د ماشوم د لید ولپاره راشي،
او تاسو به په پیرویاړ ورته خپل ماشوم وښایست.
بیا هم ورته یادونه کیږي چې ستاسو لومړنۍ کارد
خپل ماشوم د روغتیا او استراحت خیال ساتل دي.
کیدای شي چې تاسو په دې پوه نشي چې په رالغلو
کې د چاغاړه خرابه ده؛ د چا ریږش دی اوخوک
په ساري نا روغتیا اخته دی؛ که چیرې تاسو ماشوم
په ارام بیده دي نو تاسو خپلوانو ته یوازې دهغه
مخ ورښکاره کړي لاکن ماشوم راویښ نکړي او هغه د
هرچا غیږ کې مه ورکوي. د ماشوم په روزه کې
هغوي ته داسې خبرې وکړي چې پام یې بلې خوا
ته وګرزي اوله دغه ځایه یې بل ځایې ته بوځي.
که چیرې د روکې ماشوم څوځله له خوب څخه
راویښ کړي او نا ارام یې کړي نو هغه پیرزاړي.
تاسو به پریشانه یاست ځکه چې تاسو ته نه
معلومیږي چې د هغه د ژړا علت څه دی؛ کیدای شي
چې یا تاسو هغه ته بیا تې ورکړي او یا یې په غیږ
کې اخوا دیخوا وګرځوي. بیا خو تاسو دکور کار
نه شي کولای. وروسته ستاسو د خولې نه دا
راوځي چې "دا ماشوم خو یوه شیبه ما ارامه
نه پریږدي!" خو ستاسو سره هیر شوي دي چې
کله دا ماشوم پیدا شوي و نو تاسو ده ته استراحت
موقع نه وه ورکړې. پیرځله لیدل کیږي چې مشر
ورور یا خور ماشوم بیدیا سړک ته وړي او ګرځوي.
دیو وړوکي ماشوم د بید وکید و اوشید و
ورکولو لپاره مور یې باید ورته نږدې وي. نور

ماشومان وړوکي ماشوم یوازې لیدلې شي اود شید و د څښلو وروسته دې وړسره لوبې وکړي. اویا دې ماشوم دلمبولو په وخت کې ستاسو سره مرسته وکړي، ځکه چې بید یا په کوڅه کې چان، ماشي اوچټلتیا دې اودغه د ماشوم لپاره خطرناک دي.

که چیرې تاسو یې وګورئ چې دکورنۍ دیو غړي د ماشوم مخ مچې کوي، یادمخ په مچې کید و له کبله وړسره ډیره مینه کوي نو تاسو هغه له دغه کار څخه منع کړي. هغوي باید ماشوم یوازې په سر یا تندي نښکل کړي، ځکه چې وړوکی ماشوم په



اسانه دریزش، ټوخي، یادمرۍ په خرابیدو یا په نوروساري ناروغتیاو اخته کیږي ځینو خپلوانو ته په دې باندې پوهیدل ګران دي خو تاسود هغوي د پوهولو کوشش وکړي یادا کتاب وړسره یوځای ولولي اویا یې تاسو ورته ولولي. ستاسو ماشوم ستاسو څخه ډیر دریزش یا ساري ناروغتیا اخته کیږي خو پام مو وي چې کله تاسو ناروغه شي نود ماشوم په خوله کې ټوخي اوپرنجې ونکړي. اونه دهغه په خوله کې د خولې هوا پوکړي.

د ماشوم سرخریل

تاسو په دې ځان ښه پوهه کړي چې کله د وړوکي ماشوم سرد لومړي ځل لپاره خویې نو نوې پانه یاچاره استعمال کړي. چاره په الکهول یا پیټرول باندې ښه پاکه کړي. دې ته مو پام هم وي چې نائي باید پوهه، لایق اوپاک وي، ځکه چې د ماشوم کوپړۍ ډیره نازکه او پسته وي اوپه اسانه زخمي کیږي او دنوڅه کیږي.

د ماشوم سنتول

د سنتولو لپاره د ټولو څخه ښه ځای روغتون دې که چیرې تاسو ته روغتون ته تګ ممکن نه وي نو یو ښه ډاکټر را وغواړي که چیرې ډاکټر هم نه وي نو بیا تاسو د سنتولو لپاره پوهه اولایق نائي را وغواړي. خو پام مو وي چې نائي پاک وي. مونږ درته مشوره درکوو چې تاسو ماشوم په دوو لومړنیو هفتو کې سنت کړي.

ماشوم ته شیدې ورکول: ځینې میاندې

ماشومانو ته خپل شیدې نه ورکوي ، دبازار څخه
ډول ډول شیدې رانیسي او د دوي په دماغونو کې
دې فکرځای نیولی دي چې دوي خپلو ماشومانو ته
تې نشي ورکولې . له نیکه مرغه په افغانستان کې
میاندې په داسې حالاتو کې ژوند کوي چې ډیرې
میاندې په مینه او محبّت خپلو ماشومانو ته



تې ورکوي . که تاسو وریاندې فکر وکړي نو دا
خومره د تعجّب وړ خبره ده چې د ماشوم دزیږیدو
نه ډیر ټرد ماشوم دضرورت لپاره ستاسو په تیونو
کې شیدې جوړیدل شروع کیږي . ستاسو یوازې
کارداده چې قوي خواړه وخوري او دخپل ځان
حفاظت وکړي . تاسو به حتماً دا فکر کوي چې زه خپل
ماشوم ته ولې په بوتل کې شیدې درکړم ؟ دماشوم
لپاره د مور شیدې ولې ښې دي ؛ راځئ چې تاسو
ته د دې عوامل وښیم .

(۱) د ماشوم د هضمې لپاره د مور شیدې ښې سمې
دي . دغوا یا میښې د شیدو هضمول ګران دي .
د دې لپاره ښه داده چې تاسو ماشوم ته خپلې
شیدې ورکړي . په هرحالت کې د مور شیدې
ښې دي . که چیرې لنګه مور ښه خواړه ونه خوري
نو کله کله د هغې شیدې کمیږي . د دې لپاره تاسو
باید برابره او قوي غذا وخوري او یوماهر
ډاکټر سره مشوره وکړي .

(۲) د مور په شیدو کې ځان نشي کښینا ستلای او دا ځان
د ماشوم وجود ته مکروب هم نشي نښوتلای .

(۳) ستاسو شیدې نه ډیرې نودې او نه ډیرې سړې دي .

(۴) د مور په شیدو کې ډیر ویتامین دي او په مخکینو
میاشتو کې د ماشوم ژوندله ډیرو ناروغتیاوو څخه
ژغوري .

(۵) تې رودونکي ماشوم ته هیڅ ډول خطره نه دي
او محفوظ او خوشحاله دي . شیدې ورکونکې مور
هم خوشحالتیا محسوسه دي .

(۶) تاسو ته دتې شیدې ورکول اسان دي .
په بوتل شیدې ورکول ستاسو ډیر وخت
ضایع کوي . ځکه چې تاسو مجبوریږئ چې بوتل
او چوشک او نور پاک کړي او دې ته هم متوجه

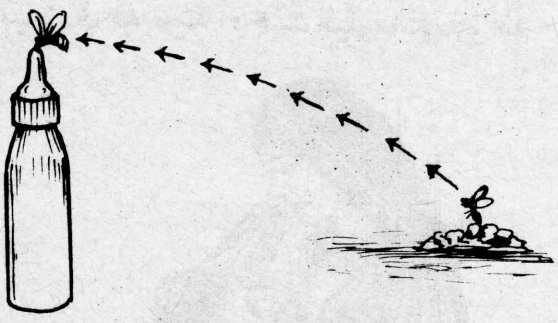
چه په چوشک مچان نه وي ناست -

(۷) د مورشیدې ماشوم ته هروخت رسیږي - پوړي شیدې هم کران دي او هم کله کله نه پیدا کیږي -

په لومړنیو دوه ورځو کې ماشوم ته د مورشیدې

د ژوند په لومړنۍ ورځ ماشوم ته د ډیر خوراک ضرورت نه وي ځکه چه دده په وجود کې تر اوسه هغه خوراک شته دی کوم چه ده تر اوسه د خپلې مور څخه حاصل کړی دی - اما که د زیږید و څخه وخت وروسته تاسو شیدې ورکړي نو د ډې څخه تاسو او ماشوم دواړو ته خوشحالۍ رسیږي -

د دوبي په موسم کې د خوساعتونو وروسته ماشوم ته د اوبو د څښلو ضرورت دی اوبه وخوړکوي او بیایې په یوه پاکه پیاله کې سړې کړي - وروسته یې په یوه پاکه کاشوغه کې ورکوي - ماشوم ته ډیر ژر په بوتل ورکول شروع نکړي - ماشوم لږ ې اوبه په اسانۍ په وړوکې کاشوغه کې څښلې شي ، کاشوغه د بوتل او چوشک په تناسب په اسانۍ پاکیږي ، په مشخص ډول زمونږ په هیواد کې مچان بیخي ډیر دي -



مچان یو وخت په چټلۍ (ډیران او بولو) باندې کښینې او بل وخت په بوتل او چوشک باندې او ستاسو فکر نه وي او دغه چټل چوشک د ماشوم په خوله کې ورکوي -



د مچانو په پښو پورې په لکونو وړوکي مکروب نښتي وي او دغه مونږ په سترګو نشو لیدلای اما دوي د ماشوم معدې او کولو ته ننوځي - خرنګه چه د ماشوم دا غړي ضعیفه او نازکه وي نو بیا په ډیره اسانۍ په ماشوم دستونه لږه وي -

دې ماشوم ته د بوتل د شیدو هیڅ ضرورت نشته - کله چه د ماشوم عمر د شپږو میاشتو څخه زیات شي نو بیا هغه په پیاله شیدې څښلې شي ، له دې برسیره دا هم لیدل شوي دي که چیرې تاسو په لومړنۍ ورځ ماشوم ته چوشک په خوله کې ورکړي نو بیا هغه

دمورتي سست وي ، ځکه چې دمورد تي په
تناسب دبوتل څخه شيدې وودل ډير اسان
دي اوماشوم په زور زور دتي د رودلو له امله
په قهر کيږي . دا ډير ځله ليدل شوي دي ،
هغه ماشوم چې په لومړنۍ ورځ دبوتل څخه
شيدې وڅښي نو بيا مورد شيدو رودلو
په وخت کې زاړي او ذيل کوي . په دې باندې
مورخپه کيږي اوفکر کوي چې کوندې د هغې
شيدې د ماشوم لپاره کفايت نه کوي اويا ماشوم
هغې شيدې نه خوښوي . ددې لپاره هغه دويم
ځل ماشوم ته په بوتل شيدې ورکول شروع
کوي او بيا په لږه موده کې هغه دبانه اړدشيدو
په ورکولو مجبورکيږي اوبې ځايه لکښت زياتوي .

دا يوزور دود دی چې دماشوم زيږيدو
وروسته سمدلاسه هغه ته څه خوړه ورکول
کيږي . دابه ښځې ښه وي چې تاسو ماشوم ته هيڅ
خوړه ورنکړي . خو بياهم که خپلوان درته
ټينګار وکړي نو ډيره لږه بوره يا کښين ورکړي
تاسو دې مور په خپله دې ته تل خيال ساتي
چې دماشوم په خوله کې چټله کوته ورنکړي ،
بلکه مخکې خپل لاسونه ښه پرېمنځئ يا به
ډير ښه داوي چې ماشوم ته په يوه پاکه
کاشوغه کې بوره يا کښين ورکړي ، ددې



درځو پورې ددولس[۱۲] ساعتونو د استراحت او
بيده کيد و وروسته ماشوم ته د ورځې د
شيږو ساعتونو وروسته تې ورکړي . ياد مو
وي چې تراوسه دماشوم په وجود کې د مور
په خيټه کې جمع شوي خواړه پرات دي . ددې
لپاره د زيږيد و د کړاو څخه ستړي اوستومانه
ماشوم خوب او استراحت ته پرېږدي . که په
دې دوران کې ماشوم وژاړي نو هغه ته خوټکيدلې
سړې اوبه ورکړي .

ځينو ماشومانو ته دتي سر په خوله کې
نيول اوشيدې څښل تکليف درکوي ، مه پاريږي
لږ صبر وکړي . که چې ولوږه يې په عذاب کړي
هغه بيخپله تې رودل شروع کوي . تاسو يوبالښت
دسرلاندې کيږدي ، په بستره باندې په يو
ارخ پرېوځئ او ماشوم ځان ته نږدې څنګ ته
څملوي . دماشوم سر په يولاس لږ پورته کړي .
نو هغه خپله خوله برسيره کوي بيا وروسته ډير
په کرار دتي د سرخوا وشا ته فشار ورکړي او

دتي سر دماشوم په خوله کې درکړي ـ

دتي د سر چا پيره برخه هم دماشوم په خوله کې درکړي ، که داسې ونکړي نو ستاسو دتي سره سوې پيدا کوي . که چيرې تاسو ته څرګنده شي چه ماشوم دشيدو د رودلو په ځاي دتي سر ته فشار درکوي يا يې څپه وي نو بيا لږ وروسته شيدې ورکړي . که چيرې ستاسو تي اودماشوم خوله دشيدو په وخه لمده اوغوړه شي نو مخکې دهغه خوله وچه کړي او بيا ورته شيدې ورکړي ـ

ديوتي د رودلو څخه ضروري ده چه ماشوم ته هټکي راشي ، ځکه چه دتي د رودلو په وخت کې وخت کې ماشوم پيرهوا د ننه راکاږي او د هوا دننه ماشوم نه پير تکليف ورکوي . او د هټکي د ته راتګ سره ماشوم حتماً ژړا کوي . ماشوم په اوږه واچوي او د هغه ملا درو درو وتپوي اويا خپل پولاس د هغه د زنې د لاندې



کيږدي او هغه بخپله غيږ کې نسکور څملوي ـ ماشوم پورته پورته مه غوړوي ـ له دې څخه ماشوم ډاريږي ـ کله چه ماشوم هټکي وکړي يا هوا خارجه کړي نو بيا ورته د دويم تي نه شيدې ورکړي ـ

که چيرې ماشوم د هټکي په وخت کې لږ شيدې بيديا تر را اوباسي نو هيڅ پاره مه کوي . که چيرې تاسو ماشوم ته د هټکي وخت ورنکړي نو وروسته د هټکي کولو په وخت کې ماشوم ډيرې شيدې دخولې اوبوزي دلارو څخه بيديا تر را اوباسي ، او تاسو به فکر وکړي چه ګوندې ماشوم نا روغ دی . حال دا دې چه دا محض هوا وه چه ماشوم ترې تکليف ورکاوه ـ دتي دورکولو څخه وروسته ماشوم په بل اړخ واړه وي اوکله چه تاسو هر ځله شيدې ورکوي نو ماشوم په اړخ اړه وي ـ

که تاسو د اول ځل لپاره مور کيږي او ډيره تجربه نلري ، نو تاسو احتياط کوي اوپه لومړيو نو ځورځو کې ماشوم ته د ډير وخت لپاره ديوتي څخه شيدې مه ورکوي ، ځکه چه دلومړي ماشوم د زيږيدو په صورت کې ستاسو دتي سره د راکښلو سره عادي نه دی او ډير ژر درد مند کيږي ـ په مشخص ډول په وچ موسم کې هر ځل ماشوم ته دوه يا درې دقيقې ديوتي څخه شيدې ورکړي ـ

ستاسو لومړنۍ شيدې دماشوم لپاره ډيرې ښې

اوکتورې دي۔ ددې لپاره دغه شیدې مه ضایع کوي۔ په ځینو خلکو کې دا رواج دی چې لومړنۍ شیدې ضایع کوي او ماشوم ته نور شیدې ورکوي۔ تاسو لطفاً دا کار هیڅ ونکړي ځکه چې لومړنۍ شیدې ماشوم ډیر په اسانۍ هضم کوي او ننده یې لګوي۔ لومړنۍ شیدې د کومتیازو سره مرسته کوي او ماشوم ته مشخص ویتامین برابره وي او د نارو غتیا و څخه یې ژغوري۔

دریمه اوځلورمه ورځ

اوس تاسو ماشوم ته درې یا څلور ساعته وروسته شیدې ورکړي۔ ستاسو تیونه د شیدو څخه ډکیږي، درانده وي او د درد احساس هم کوي۔ د تیولو ډوډۍ سا تلو لپاره سینه بند استعمال کړي۔ بیا به درته ډیر تکلیف نه وي۔ ماشوم ته د یو قې څخه د پنځو نه ترلسو دقیقو شیدې ورکړي۔

هره ورځ تیونه او په مشخصه توګه د دې سرونه په صابن او اوبو پاک پرېمنځئ۔ کله چې تیونه ډیر لوي وي او د درد احساس کوي نو شیدو ورکولو څخه مخکې دوي په تودو اوبو پرېمنځئ — د صابن لاس ورو ورو د دې د سرونو ډډې وګرځوي۔ کله چې تیونه د شیدو څخه ډک وي او د دې سرونه موپلن وي او ماشوم ته یې په خوله کې نیول تکلیف ورکوي۔ نو په دې صورت کې تاسو په ډیر احتیاط پخپلو لاسونو تر ینه شیدې وڅښي او په یوه پاکه کاشوغه کې ماشوم ته ورکړي۔

پنځمه ورځ او روسته

اوس تاسو تجربه لرئ او پوهیږئ چې څه کول پکار دي۔ زمونږ په ورځنۍ ژوند کې د وخت د مرۍ پروا نه کیږي، اما تاسو غواړئ چې خپل کار غیر له کوم خنډ په ارام وکړئ۔ او په مشخص ډول کله چې ستاسو ماشوم لږ لوې شوې وي۔

د ماشوم روزنه د هغه د لومړنۍ ورځې څخه پیل کیږي۔ د خپل ماشوم سره مینه کوي لاکن د هغه سره لږه سختي هم کوي۔ په یاد مو وي چې ماشوم یوازې ژړا کوي او نور هیڅ نشي کولای۔ ترڅو میاشتو پورې هغه په خپله کې غلې پروت و۔ په خپله کې یې د سبزو تمرین نشو کولای۔ که چیرې اوس هغه کله کله لږه ژړا کوي نو پریږدي چې وژاړي۔ خو د ډیر وخت لپاره نه۔ داحتمې نه ده چې ماشوم کله وژاړي نو هغه به وږی وي۔ کیدای شي چې هغه تږی وي او یا ستاسو غیږ ته درتنګ وغواړي۔

ماشوم ژر ژر په غیږ کې د اخیستلو له کبله ژړا ندونکی کیږي او ستړي کیږي هم۔ هغه د

بید وکید و په ځای کې ځملوي او په ارام یې
بیده کړي. دماشوم دپاسه ټوکر واچوي چه مچان
یې تنګ نکړي. دې ته موهم باید پام وي چه
بل ماشوم ورته نږدې نشي. دغو ساعتونو
خوب نه وروسته ماشوم تازه کیږي. داستراحت



او بید وکید وروسته ماشوم په پوره زورتی روي.
ددې لدکبله په تیونوکې دشید وچلند هم چټک کیږي.
یوه مور زرد خپل ماشوم د ژړا په علتونو پوهیږي.
هغه ماشوم چه مناسب استراحت کوي، دری یا څلور
ساعته وروسته شیدې روي، هره وخ لمبول
کیږي، هغه ډیر لږ ژاړي.

دلته درته څو اسې طریقې ښودل کیږي چه
عمل وربانده وکړي هم تاسو روغیږي اوهم
خپل ماشوم ته بیا شیدې ورکولای شي. مونږ
په ډیرو ځایونوکې لیدلی دي چه میاندې نیم یا یو
ساعت وروسته ماشومانو ته ټي ورکوي. دغه
میاندې دخو دقیقو دتي د ډودلو وروسته
ماشومان غیرله دې چه هټکي یې کړي وي، د
ځانونو څخه جلاکوي. تاسو به اوریدلی وي چه
دوي تل داشکایت کوي، "دا ماشوم خویوه دقیقه
هم ما ارام نه پریږدي" یا "زماشیدې دماشوم
لپاره کفایت نه کوي." ستاسو وجود خود ماشین
غوندې نه دی، په تیونوکې دشیدې د پیدا کیدو
لپاره ستاسو وجود استراحت ته اړه لري کله
چه تاسو غواړي چه ماشوم ته ټي ورکړي نولومړی
خپل لاسونه په صابن پاک پرېمنځئ اوبیاپه کرار
په کت کښینئ. ماشوم ته د شیدې د ورکولو
په وخت کې کار او خبرې مه کوي، بلکه خپله
هوله توجه ماشوم ته ورکړي. کله چه تاسو ستړي
شي په پریږو تو شیدې ورکړي. په دې توګه تاسو
استراحت هم کولای شي.

ډیرو ماشومانو ته د اته ورځو وروسته په
یو وخت کې د یوې څخه ترلسو دقیقو د شیدې د ورډلو
ضرورت وي. که چیرې دتي د ورډلو په وخت کې
ماشوم بیده شي نو تاسو د هغه پښې یا غونیوري
وتخنوي چه راویښ شي. کیدای شي چه تاسو دا
فکر وکړي چه "دومره ډیر کار راته پروت دی نو
زه محض د شیدې ورکولو په خاطر نېغلس یا
شل دقیقې څنګه هسې کښینا ستلای شم؟" کوم وخت
چه تاسو په کرار د ماشوم په شیدو باندې لګوي
نو له دې څخه تاسو ته ګټه رسیږي، ځکه چه کوم

ماشوم ته په مړه خپله شیدې او دومره توجه ورسیږي هغه راتلونکي درې څلور ساعته په ارام خوب کوي او په ویښه هم خوشحاله وي۔ له دې برسیره هغه د شپې ډیره برخه په خوب تیره وي۔

دتي د ورکولو وخت

کوشش وکړي چه ماشوم ته په تاکلي وخت شیدې ورکړي۔

لومړی وخت :- ګهیځ دپاڅید و سره ماشوم ته شیدې ورکړي۔

دویم وخت :- کله چه تاسو دکور کارونه خلاص کړي دغرمې دډوډۍ دپخلي نه مخکې په خاښت کې ماشوم ته تې ورکړي۔

دریم وخت :- دغرمې ډوډۍ نه وروسته۔

څلورم وخت :- د مابنام دډوډۍ نه مخکې۔

که چیرې د شیدې ورکولو په وخت کې ستاسو کاونډۍ یا خپلوان دلیدو لپاره راغلي نو تاسو یې په خوږه لهجه پوهه کړي چه تاسو ماشوم تې ورکوي او هغه دې دخبرو لپاره لږ وخت انتظار وکړي۔ تاسو چټکي مه کوي۔ په ابتدا کې به په هغوي بده وګڼیږي لاکن ډیر ژر هغه اموخته کیږي کله چه هغه یې وګوري چه ستاسو ماشوم خومره لږ ژاړي کیدای شي چه هغوي ستاسو څخه زده کړه وکړي۔

که چیرې ستاسو ماشومان ډیروي نو دهغوي خوشحاله ساتلو لپاره دلوبو سامان ورته ورکړي لکه چه مخکې سو درته ویلي دي چه کله دوه درې کلن ماشوم داوګوري چه مورد وړوکي ماشوم سره مینه کوي، او شیدې ورکوي نو هغه حتماً رحم کوي۔ ددې لپاره تاسو وړوکي ماشوم ته دتي د ورکولو نه مخکې بل ماشوم یا ماشومانو ته خاصه توجه ورکړي۔

ماشوم ته د شپې په وخت کې شیدې ورکول :-

د زیږیدو په لومړنیو دریو هفتو کې په شپه کې ماشوم یو یا دوه ځله شیدې رودل غواړي که چیرې ماشوم هره ورځ په منظمه توګه په مړه خپله شیدې وروي نو هغه بیا د شپې له خوا تر ډیره وخته خوب کوي او کیدای شي چه هغه د شپې له خوا تې رودل بېخي پریږدي۔ په دې کې شک نشته چه ماشومان یوډب سره فرق کوي لاکن داسې څرګنديږي چه په افغانستان کې د ډیرو میاندو داعادت دی چه د شپې له خوا کله چه ماشوم خوله خلاصه کړي میاندې ورته تیونه په خوله کې ورکوي۔ ستاسو لپاره ګوله شپه په ارام خوب کول بېخي ضروري دي۔ ددې لپاره دخپل ماشوم سره لږه سختي هم کوه۔ حتمي شپې هغه ژړا ته پریږدي او ورته ګوري چه څه کیږي۔ کیدای شي چه دخوشبو د ژړا نه وروسته

ماشوم پخپله د بیده کید وسره اموخته شي ـ

که چیري ماشوم دشپې له خوا پیروزاري نوکیدای شي چه هغه د ورځې له خوا په تاکلې وخت په مړه خیټه شیدې نه وي رودلی ـ لکه څنګه چه موږ مخکې درته وویل ماشوم ته په دغه تاکلو وختونو دتي د ورکولو کوشش وکړي ـ ستاسو لپاره دشپې له خوا ښه خوب کول پیرضروري دي ددې لپاره چه تاسو د را تلونکې ورځې دکار و نو لپاره ښه تازه اوسي ـ

که چیري ماشوم په شپه کې ژاړي ممکنه ده چه شیدې به نه غواړي بلکه لوند به وي او هغه ته د لمد وجامو د بدلولو ضرورت دی ـ د ددې لپاره چه د هغه بستره لمده نشي نو تل د پلاستک یو توکر د هغه د بسترې د روجایې د لاندې واچوي ـ

که چیري تاسو او ماشوم دیو بل څخه په جلا بیده کید وخوشحاله یاست نو دا پیر ښه کار دی ـ ماشوم په جلاکت کې د بیده کید و سره عادت کړي ـ خوکه چیري تاسو ماشوم دځان سره بیده کیدل غواړي نو پام مودي چه ماشوم ښه تنفس وکړي او په خوب کې هغه د لاندې نکړي چه ساه یې بنده نه شي ـ

ماشوم ولې دشپې ژاړي

که چیري تاسو "د میاند و او ماشوما نو د حفاظت او سنټر کې نو مرکز" یا د ماشوما نو کلینک ته د پیرنزدې اوسیږي نو تاسو څخه ماهلته ولاړه شي چه دلته مو د ماشوم وزن او معاینه وکړي او کتور ې



مشوري هم تر لاسه کړي ـ

په لاندینۍ توګه د ماشوم د ژړا عوامل تشریح کیږي :

(۱) ایا ماشوم د بیده کید و لپاره کافي وخت لري؟

یا یې ماشومان یې ډول وخت وینسوي، تردې چه هغه نا ارامه کیږي ؟

(۲) ایا تاسو ماشوم ته کافي شیدې ورکړي دي؟

یا هغه په مړه خیټه شیدې رودلی دي ؟

یا لکه څنګه چه درته مخکې ویل شوي دي ، هغه تر اوسه لاوږې وچه تاسو د ښځو د تیقو دتي ورکولو وروسته هغه ته تې ورکول بند کړي دي ؟

(۳) ایا ماشوم دتي د رودلو وروسته هټکې کړي دي او له خیټې څخه یې ډوله هوا خارج شویده؟

(۴) ایا ماشوم د ژړا په وخت کې خپل لیدنکي
داسې ځان ته ر جوختوي لکه چې درد
یې وي ؟ که چیرې داسې وي نو دا هم
کیدای شي چې دهغه په خیټه کې سخت درد
وي - په دې وخت کې د ماشوم کولمې ډیر چټک کار کوي
اوله دوي څخه ماشوم ته درد پیدا کیږي - تاسو دې
درد څخه وي نشي کولای څکه چې د ریو میاشتو عمر
څخه وروسته دا درد پخپله له منځه ځي - ځینو ماشومانو
ته دا درد نه پیښیږي - اما ځینو ماشومانو ته دا
درد ډیر زیات تکلیف ورکوي ، که چیرې دغه ډول
درد وي نو ماشوم نسکور څملوي یا د تودوا وبو
بوتل ورته کیږدي - ده ته دوامه ورکوي او په
مشخصه توګه ایم خوهیخ ورتکړي ، لږ څه ګرایپ
واټر ورکړي - لومړي لږ اوبه وخوڅکوي ، بیا یې
سړې کړي ، کله چې تږې شي نو په ۳۰ ملي لیټر
یا په اته ډرکو کاشوغو اوبو کې نیمه کاشوغه ګرایپ
واټر واچوي او ماشوم ته یې ورکړي -

(۵) ایا کله تاسو دا فکر کړي دي چې ستاسو تیونه
تښ دي ؟ کیدای شي چې ماشوم ته په مړه خیټه کافي
شیدې ونه رسیږي - په داسې حالت کې د ماشوم
ډکې متیازې تیخې زیړې اوږې وي - تشې متیازې هم
لږې کوي - که چیرې داسې وي
نو تاسو ماشوم وزن کړي چې دا
درسته څخه ګوندې ماشوم ژاړي چې ایا د ماشوم
وزن خوند دې لږ شوی ؟ که څنګه چې مخکې ورته ویل
شوي دي ماشوم ته یودم دوئیځل شیدې مه شروع
کوي - تاسو لومړی یخپله روغتیا پام کوي -

که چیرې تاسو ستړي کیږي او یا ضعیف یې ،
او تاسو سره د ښه خوراک او څښاک لپاره پوره
پیسې نه وي نو تاسو یو نږدې د روغتیا مرکز ته
ولاړه شي - دلته دوینې د ډیرید ولپاره ارزانه
ګولۍ لاس ته راوړای شي - دا صحیح ده چې شیدې
ګرانې دي خو چیرې د ماشوم د رودلو لپاره ستاسو
په تیونو کې کافي شیدې نه وي نو تاسو مجبور یاست
چې شیدې واخلي ، د دې لپاره تاسو لږ پیسې
ولږه وي او پخپله ډیرې شیدې وڅښي - لومړی یوه
هفته دا کوشش وکړي ، که چیرې سره له دې هم د
ماشوم صحت ښه نه شو نو تاسو بیا یوازې ګهیځ او ماښام
ماشوم ته خپلې شیدې ورکړي او په نورو وختونو کې
ورته وچ یا حیواني شیدې ورکوي -

(۶) دا هم ممکنه ده چې تاسو ماشوم ته ډیرې زیاتې
شیدې ورکوي ، کیدای شي چې ماشوم به له دې څخه
ژړا کوي - په مشخص ډول دا هغه وخت کیږي چې دا
لومړنی ماشوم وي - مور ځوانه او صحت منده وي او
شیدې یې ډیرې زیاتې وي - کیدای شي چې تاسو د
ماشوم ژړا څخه دا مطلب واخلي چې ګوندې ماشوم تر اوسه

وړي دي، ځکه چې هغه نا ارامه دي اوخپله ګوته
ړوي- په داسې حالت کې دهغه پرکې متیازي شئ
اونرۍ وي حمه چې کولې يې ډيرکارکوي -

لکه څنګه چې تاسو ولوست او ربانډي پوه
شوي که چيرې تاسو خپل ماشوم نه همداشان
شيدې ورکړي نو دیوې هفتې وروسته ستاسو
ماشوم حتماً ارام موي -

په بوتل شيدې ورکول

هغه مورچې نا روغه وي، يا ټوله ورځ کارکوي
يا واقعاً دهغې شيدې د ماشوم لپاره کفايت نه کوي،
نوکيداي شي چې هغه دډې کتاب په لوستخپه شي
اوهمت دلاسه ورکړي -

دتې دشيدې په برخه کې مودرته تفصيلات
درکړل- اوس درته د بوتل څخه د شيدې دورکولو په
باره کې دیل غواړو چې تاسو ربانډي عمل وکړي
اوماشوم موښه وي -

داهم کيداي شي چې تاسو دځينو عواملو له
کبله دزيږيدو نه مخکې ماشوم ته دخپل تې دشيدې
د نه ورکولو فيصله کړي وي- په ځينو حالاتو تو مور
بايد خپلې شيدې ماشوم ته ورنکړي، سره له دې
که شيدې يې ډيرې اوکافي هم وي-

په بوتل دشيدو دورکولو عوامل

(۱) که چيرې يوه مور په ساري نا روغتيا اخته
وي- دمثال په توګه په سل، جذام او نورو -
که چيرې يوه مور په داشان نا روغتيا اخته وي
نو هغه دې دخپل علاج لپاره ډيره ژر روغتون
ته ولاړه شي او دخپل ماشوم دخواړو په برخه کې
دې دډاکټر سره مشوره وکړي - دسل اوجذام د
متخصص ډاکټر د مشورې نه غير خپل ماشوم ته د
خپل تې شيدې مه ورکوي -

(۲) که چيرې مور دیوې خطرناکه نا روغتيا ورځ
ډيره ضعيفه شوي وي -

(۳) که چيرې دتې سر په سينه کې دننه ننوتې وي-

(۴) که چيرې مور دويم حمله يلار به شي -

يلار به مور تر دې مياشتو پورې ماشوم ته
تې ورکولاي شي خو په دې شرط چې صحت يې ښه
وي- له دې ورځې نه هغه دې خپلې شيدې ورو
ورو لږې کړي، تر دې چې د خلورمې مياشتې دپاي
پورې دې خپل شيدې ورکول بيخي قطع کړي، په
دې وخت کې دې مور د خپلو خواړو سره پولاډاو
دکلسيم ګولۍ هم وخوري -

که چيرې تاسو ماشوم ته خپلې شيدې نشي
ورکولاي نو بيخي فکر مه کوي، که چيرې تاسو د
بوتل دشيدې په جوړولو کې دپاکې څخه کار
واخلي اوماشوم ته په کافي اندازه شيدې ورکړي
نو په دې صورت کې هم ځه سمې يې-

ماشوم ته په بوتل شیدې څنګه ورکړي ؟

د شیدې دورکولو په وخت کې ماشوم داسې په غیږ کې ونیسي لکه څنګه چې تاسو یې دنې ورکولو په وخت کې نیسي. ماشوم د مور په غیږ کې خوشحالیږي، هم دا وجه ده چې په بوتل کې د شیدې دورکولو په وخت کې یې ځان له مه پریږدي.



د بوتل دورکولو په وخت کې موباید پام وي چې د بوتل د چوشک سر د شیدې څخه ډک وي. ددې لپاره چې ماشوم هوا دننه خیټې ته نه راکاږي. د شیدو دورکولو څخه وروسته په ماشوم باندې هټکې هیر نکړي. په دې برخه کې درته "د مور شیدې" په فصل کې ویل شوي دي. ځینې ماشومان په پنځه دقیقو کې د بوتل شیدې څښي که چیرې ماشوم په کرار کرار وروروشیدې څښي نو دا به ډیره ښه وي.

دې ته مو پام وي چې د بوتل د چوشک سوری ډیر لوی نه وي، تاسو پخپله ډیر په اسانۍ سره جوړولای شي. یوه ستن په ټوکر یا کارک کې ونیسي او د دې تیره سر په اور باندې سور کړي او بیا



د غه سره ستن د چوشک د سر په مینځ کې وردننه کړي. داشان پاک او ګرد سوري جوړیږي. د سوري د جوړولو لپاره چاکو، یا کینچې سره اونور استعمال نکړي.

چوشک په بوتل کې ورکړي او بیا یې ښکته ونیسي او شیدې ورځنې څاڅکي څاڅکي راتوي شي تقریبًا چې په یوه دقیقه ورځنې ۱۶ څاڅکي راتوي شي.

ماشوم ته څه ډول شیدې ورکړي

که اخیسلای شي نو د ماشوم لپاره پوډري شیدې واخلي. په قوطۍ باندې ټول هدایتونه لیکل شوي وي.



ډیر خلک خپلو ماشومانو ته د غوا، میښې او وزې شیدې ورکوي که له دوي څخه د هر

حیوان شیدې ورکړي پروا نه کوي. خو داشیدې تل خوټکوي او بیا یې ماشوم نه ورکوي.

دوزې شیدې

په امریکا کې د شوو تجربو له مخې دوزې شیدې له ټولو په تناسب دمور د شید وغوندې دي. د پرخلک دوزې شیدې ته خوښوي. ددوي دا خیال دی چې دوزې د شید وخوند ښه نه دی. یوورځې ماشوم دوزې او مینځې یا دغوا په شید وکې هیڅ فرق نه احساسوي. ماشوم ته یوازې د شید وضرورت دی. دا ضرورت داسې شید و ته دی چې ژر هضم شي. دماشوم د ودې سره مرسته وکړي اوهغه لوي کړلای شي. د دوزې شیدې په ډیره اسانۍ هضم کیږي.

دا به ډیر ښه وي که ستاسو خپله وزه وي. د شید و د لښلونه مخکې دهغې تیونه په صابن او اوبو پاک پرېمنځئ، بیا شیدې ورځنې پاکې راوځئ. شیدې دومره وخوټکوي چې دړې ځله جوش وکړي. بیابې سړې کړي او پیروي ترینه لرې کړي.

د غوا شیدې

د غوا شیدې هم ماشوم په اسانه هضم کوي، هم په دې وجه ماشومانو ته ورکول کیږي. خو په ډیرو غوا وکې د سل د نارو غتیا امکان هم شته. که چیرې ماشوم ته نا خوټکیدلې یا لږې خوټکیدلې د غوا شیدې ورکړي نو کیدای شي چې ماشوم د سل په نارو غتیا اخته شي. ددې د مخنیوي لپاره د ورکولو نه مخکې شیدې ترشل دقیقو خوټکوي.

دمینځې شیدې

ماشوم ته د دغې شیدو هضم کول لږ څه ګران غوندې وي ځکه چې په دې کې شحم ډیروي. تاسو د پنځلسو دقیقو پورې شیدې په کرار کرار خوټکوي کله چې ښې و خوټکیږي، نو بیا یې ساړه کړي. د ډیروي د لرې کولو له امله شحم یې کمیږي.

د شیدو نرې کول

تاسو ته څنګه معلومیږي چې د غوا یا مینځې په شیدو کې څومره اوبه اچول کیږي؟ که چیرې خپله غوا یا میښه مووي نو تاسو ته معلومیږي چې شیدې سوچه دي او اوبه یې نه دي ګډې شوي. تاسو په لاندنۍ ډول اوبه یې واچوي:-

(۱) د زیږید و نه تر ۳ هفتو:- یوه برخه شیدې دوه برخې اوبه.

(۲) د ۴ هفتو نه تر ۶ میاشتو:- یوه برخه شیدې او یوه برخه اوبه.

(۳) د ۴ میاشتو نه تر ۶ میاشتو:- د وه برخې شیدې او یوه برخه اوبه.

(۴) د ۶ میاشتو نه ورو سته:- داو بو نه غیر خوټکیدلې تازه شیدې.

دا عمومي اتکل دی ، که چیرې تاسو ته څرګنده شي چې ماشوم وړې دی اوهغه وزن نه نه یانیږي نو په شیدو کې د اوبو اندازه کمه کړي - ترڅوچې د ماشوم تسلّي نه دي شوي تر هغې د اوبو اندازه لږه وي -

که چیرې تاسو د بازار څخه شیدې اخلي نو دغه شیدې سوچه نه دي - ځکې چې بچي اوبه کړي شوي وي - که چیرې تاسو هم بچي اوبه کړې کړي نو په دې صورت کې ماشوم ته پوره غذا نه رسیږي او ماشوم خوار او ضعیفه کیږي - که چیرې تاسو ته څرګنده شي چې ماشوم د بازار شیدې نشي هضمولای ، نو په دغه صورت کې لږې اوبه بچي واچوي -

په یاد مووي چې د دوبي په موسم کې ماشوم ته څو ساعته دروسته خوتکید لې اوبیا سړې شوې ساده اوبه ورکړي - که چیرې ماشوم ډاډې نو د دې مطلب یوازې دا نه دی چې ماشوم شیدې څښل غواړي کیدای شي چې تږې وي -



تاسو ته د کوموشیانو اخیستل اودرلودل ضروري دي ؟

(۱) د شیدو د ورکولو بوتل :- که کولای شي نو دوه واخلي او که نه یې شي نو یو سپېڅلی بوتل او دوه دانې چوشک ورته واخلي ، د بوتل د اخیستو په وخت کې مودې ته پام وي چې په بوتل باندې د میلي لیټرو نښې لږ ډیر لیدلې وي -

(۲) د بوتل د پاکولو لپاره یو اوږد برش واخلي - دا برش په بازار کې اخیستلای شي - دا برش د نورو کارونو لپاره هیڅ استعمال نکړي - دا استعمال نه وروسته یې په اوبو سپېڅلو پاک کړي او بیا یې په غرمو وچ کړي -

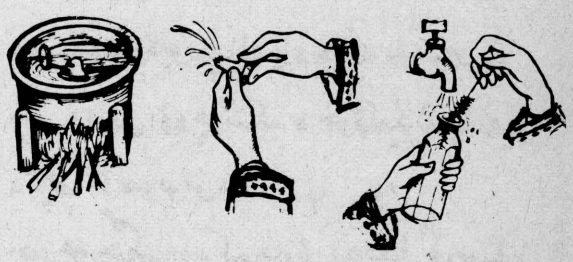
(۳) د بوتل او د چوشک د استعمال نه وروسته د پوښلو لپاره یو پیاله یا د جالی سرپوښ -

(۴) د بوتل او د چوشک د خوتکید لو لپاره یو د ټکچې او سرپوښ -

(۵) **یو ځک** :- که چیرې په کلي کې بوتل نه وي نو نا سو د پرتر نبارته ولاړه شي او د اضروري شیان واخلي - د دوي د اخیستلو پورې ماشوم ته یوه پاکه کاشوغه شیدې ورکړي -

ټوله ورځ بوتل دمکرو بوخته خنګه وژغورې، یا یې خنګه پاک کړې؟

کله چې تاسو هر ګھیځ د خوراک لوښي پرېمنځئ نو دوي سره د ماشوم بوتل او چوشک هم پاک پرېمنځئ - لومړی بوتل په اوبو ښه پرېمنځئ اوبیا یې په برش پاک کړي - بیا یو لوښی داوبو ته ډک کړي او بوتل پکې واچوي ، چې په بوتل کې هوا ولاړه نشي - لوښی په اور کیږدي اولس دقیقې یې وخوتکوي - دغه خوتکیدلې اوبه په جګ کښې واچوي او ورځې په نورو وختونو کې د شیدو د ورکولو لپاره وساتئ -



په دې دوران کې تاسو د بوتل چوشک په ماکلینه اوبو ښه پاک کړي - دننه برخه را پاسترکړي او ښه یې پرېمنځئ ، ځکه چې په دننه برخې پورې شیدې نښتې وي ، پاک شوي چوشک په آخر کې لوښي ته واچوي اوصرف درې دقیقې یې وخوتکوي ځکه چې چوشک د ربړ څخه جوړشوي دي او که چېرې تاسو یې لس دقیقې وخوتکوي نو هغه نرمیږي او خرابیږي که کولای شي نو بوتل او چوشک ټوله ورځ په سرپوښ لوښي کې پټ وساتئ - که چېرې تاسو دغه لوښی د پخلي لپاره استعمالوي نو بوتل ورځنې را وباسي او بیا یوه پاکه پیاله یې په خوله کیږدي - چوشک هم د بوتل دننه چې کیږدي چې پاک وساتل شي - بیا دوي په الماري کې کیږدي چې بوتل د بل ځل د شیدو ورکولو لپاره پاک او تیار وي -

شیدې تر ډیر وخته په بوتل کې هیڅ مه پریږدئ په مشخصه توګه د دوبي په موسم کې شیدې په یوساعت کې خرابیږي او ماشوم په ناروغتیا اخته کوي - که چېرې تاسو خپل ځان داسې عادت کړي چې د بوتل د شیدو د جوړولو په وخت کې د پاکۍ خیال وساتئ ، او هرځله د ماشوم لپاره تازه شیدې جوړې کړي نو دې په وجه ستاسو کار نه زیاتیږي بلکه په طریقه به وي -

زمونږ په هیواد کې ځینې ډیرې اوږې په چوشک باندې کښینا ستل خوښوي - همدا علت دی چې ډیر ماشومان د دستونو د ناروغتیا څخه مري - په دې ناروغتیا وکې کرانو د وایانو ته ضرورت وي - د دې لپاره خپلو نورو ماشومانو ته

دا وینا یاست چه د بوتل سره لوبې ونکړي اوهم بوتل په فرش وغورځوي ـ

شیدې څنګه جوړې کړي ؟

وچې شیدې :ـ دشید ودتیارولوهدایت په قطعی لیکل شوي دي ـ که چیرې تاسو ټولې شیدې په خوټکید لو اوبوکې جوړ کړي نو ډیرې به ګټورې وي اوددې په سرپدو کې هم ډیروخت نګیږي ـ په شید وکې نیمې خوټکیدلې اوبه واچوي ـ کله چه شیدې ښې حل شي نو بیا پکې خوټکیدلې اوسړې شوې اوبه واچوي ـ

تازه شیدې

شیدې دوه وخته ګهیځ او مانښام اخلي ـ لکه څنګه چه درته ویل شول هم هغسې یې وخوټکوي ـ په بوتل باندې دلږ ډیلې میلې لیتر دنښان په غورد لید وورو سته شیدې په بوتل کې واچوي ـ پام موي چه شیدې ډیرې تودې نه وي ـ که ضرورت وي په هر ۱۰۰ میلې لیتر شید وکې یوه کاشوغه بوره واچوي او بوتل بند وښورو ي ـ ـ

دشیدې و سره د بورې خوټکول به ډیر ښه وي ځکه چه تاسو به ډیر ځله لیدلې وي چه په بوره باندې نرګونه مچان ناست وي ـ که چیرې په ماشوم دستونه ولګیږي نو په شید وکې لږه بوره واچوي ـ په ماشوم کې د بورې عادت نه پیدا کول ښه کار دی ـ

په یو وخت کې ستاسو ماشوم باید څومره شیدې وڅښي ؟

داد ماشوم د وجود او عمر سره ارتباط لري او په دې پورې هم چه تاسو خپل ماشوم ته د ورځې څوځله شیدې ورکوي لکه څنګه چه مودرته " دمور شیدې " په فصل کې ویلي دي که چیرې تاسو د ړې یا خلور ساعته وروسته ماشوم ته شیدې ورکړي نو دا به ستاسو د ماشوم لپاره ډیر ګټور وي ـ دیو کیلو د وزن په حساب ماشوم ته د ورځې ۱۵۰ ګرامه شید و ورکول ضرورت دی ـ یعنې په څلیرېشت ساعتې کې درې کیلو ماشوم ته د ۴۵۰ ګرامه شید و ضرورت دي ، او څلور کیلو ماشوم ته په څلیرویشت ساعتې کې د ۶۰۰ ګرامه شید وضرورت وي ـ تاسو دغه اندازه په مختلفو وختو ویشلې شي ـ دا درته اوسط درکړل شوی دی ـ کیدای شي چه ستاسو ماشوم ته له دې څخه لږ یا ډیر وشید و ته ضرورت وي ـ ددې معلومول ستاسو وظیفه ده ـ که چیرې ستاسو ماشوم د شید و د څښلو وروسته ژړا او چیغې پیل کړي نو هغه ته لږې نورې شیدې ورکړي ـ اکثره ماشومانو ته

دنورو ماشومانو په تناسب د پيرو شيد ودخښلو ضرورت وي. امّا ماشوم ته له دغې اندازې څخه لږې شيدې مه ورکوي. موټر، چې خپل چاپيره خوا راوضعيفه ماشومان وينود دوي يوا ځنې علاج دادی چې دوي ته پيرې شيدې ورکړي. کوم ماشوم ته چې په مړه خيټه پوره شيدې نه رسيږي هغه ورو ورو ضعيفه کيږي او بيا ورته د هر ډول ډنا، وغټيا و د لږيد وخطره موجوده وي.

يو ماشوم ترډيرې مياشتو پورې خپل توت يوازې د شيد ولو استراحت څخه حاصله وي. که چيرې هغه ته له دې شيانو څخه يو هم لږ ورسيږي، نو هغه خوا راوضعيفه کيږي. ضعيفه ماشوم د ډنا، وغټيا مقابله نشي کولای. عادي ډنا، وغټيا د هغه ژوند ته خطره پيښوي.

د زيږيد وخخه تر يوې مياشتې پورې

که چيرې ماشوم د پيرو روکې وي نو تاسو هغه ته په ۲۴ ساعته کې د ډيرې ساعتو نو وروسته اوه يا اته ځله شيدې ورکړي، هر ځل ورته ۶۰ يا ۷۵ ګرامه شيدې ورکړي. بايد شيدې هر ځله تازه جوړې کړي.

که چيرې ماشوم لوی او صحت مند وي او لږ څه د پيرې شيدې څښل غواړي نو هغه د ورځې شپږ، يا اوه ځله لږ تر لږه ۷۵ يا ۹۰ ګرامه شيدې ورکړي.

په دې کې شک نشته چې د پنځه ورځو ماشوم د درې هفتو د ماشوم په اندازه شيدې نه شي څښلای. کيدای شي چې د ژوند د لومړنۍ هفتې په دوران کې بوره اندازه شيدې و نه څښي، اما هغه د دوې هفتې وروسته پوره شيدې څښل شروع کوي.

د دوو مياشتې نه تر دوو مياشتو پورې

لکه څنګه چې مخکې درته ويل شوي دي شيدې هم هغې جوړې کړي که چيرې تاسو په لمه طريقه ماشوم ته شيدې ورکړي نو هغه شايد چې د شيد ودخښلو د وقفو په دوران کې تقريبًا څلور ساعته خوب کړي. د دې معنی داده چې تاسو ماشوم ته د پيرې ځله شيد ودخښلو ضرورت نشته.

اوس د روکې ماشوم لږ تر لږه ۱۰۰ ګرامه شيدې څښلای شي او له دې څخه لږ لوی ماشوم په يو وخت کې د ۱۲۰ ګرامه څخه ۱۲۰ ګرامه پورې شيدې څښي. ماشوم ته په ۲۴ ساعته کې شپږ يا اوه ځله شيدې ورکړي.

له دوو څخه تر درې مياشتو

دا د دې پوره اړه لري چې تاسو ماشوم څومره لوی دی. اوس به درته څرګنده شوي وي چې هغه څه او څومره څښل غواړي. په عمومي

ډول ماشوم دورځې پنځه یا شپږ ځله په یو وخت کې ۱۲۰ یا ۱۵۰ ګرامه شیدې څښي او که چیرې ستاسو ماشوم دورځې ډیر ځله شیدې څښي کیدای شي چې هر ځله هغه څه لږه اندازه شیدې وڅښي. که چیرې ماشوم د شیدو څښلو د وقفو په مینځ کې ډیر خوب کوي نو ددې معنی دا ده چې هغه ته دغه ډیرو شیدو د څښلو ضرورت دی.

که چیرې ستاسو ماشوم ډیر ضعیفه وي او خپل سر بخپله نشي راپورته کولای نو ددې څخه دا څرګنديږي چې ده ته پوره شیدې نه ورکړل شوي. که چیرې ماشوم کانګې کوي نو ددې معنی دا ده چې ستاسو شیدو څښلو ورځنې ډیر هغه هوا نه ده ایستلې یا هضم یې نه دي کړی که چیرې ماشوم هر وخت کانګې کوي کیدای شي چې شیدې ورباندې سمې نه وي راغلې. ددې لپاره تاسو روغتون ته ولاړه شي او دیو ډاکټر سره مشوره وکړي او په ماشوم باندې دبل ډول شیدو ازمایښت وکړي.

له دریو څخه ترځلورو میاشتو

ددې عمر ماشوم دورځې ځلور یا پنځه ځله او هر ځل د ۱۵۰ څخه تر ۲۰۰ ګرامه شیدې څښي، لکه څنګه چې درته "د مور شیدې" په فصل کې ویل شوي دي. تاسو ماشوم ته په تاکلي وخت شیدې ورکړي او په کوم بوتل کې چې موګهیځ شیدې اچولې وي له دغه چټل بوتل څخه شیدې سه ورکوي. دا ډیر ضروري دي چې د ماشوم په یو وخت کې څومره شیدې څښلې شي تاسو ورته هومره تازه شیدې هر ځله جوړې کړي.

په ماشوم کې دا عادت پیدا کړي چې هغه تیار شوي شیدې په یو وخت کې ټولې وڅښي. په دې توګه هغه به تر یو وخته موړ او خوشحاله وي. لطفاً ماشوم ته هیڅ چای ورنکړي ځکه چې د چای د څښلو له امله ماشوم د خپل ضرورت سره سم شیدې نشي څښلای. مونږ یو ځل بیا تینګار کوو چې خومره ماشوم لوئیږي هغه ته د دوبي په موسم کې د شیدو د څښلو د وقفو په مینځ کې د خوتکید لو سره سره شوو او یو د څښلو ډیر ضرورت وي.

ماشوم ته د دومره ډیرو شیدو د څښلو ولې ضرورت دي؟

اوس دا مناسبت شوې ده چې کومو ماشومانو ته په ماشومتوب کې سمه او مناسبه غذا رسیږي

هغوي په ځوانۍ کې صحتمند وي ـ ددې علت دا دی چې د دوي وجود د ناروغتیا و په مقابل کې پوره مقاومت لري او په دې وجه د دوي د صحتمند اوسید و امکانات پیدا وي ـ شیدې ورکې ماشوم ته هغه ټول مواد برابره وي چې د کومو لپاره چې د ده وجود او ماغزه ضرورت لري ـ چای یا د وریجو اوبه هغه ته دا ټول مواد نشي ورکولای که چیرې دغې شیدې نه ورکوي نو د بازار څخه په لاندنۍ اندازه شیدې واخلي ـ

څومره شیدې واخلي

دلومړنیو څلورو هفتو لپاره :ـ د ورځې نیمه کیلو شیدې واخلي ـ که چیرې ماشوم دلوږې احساس کوي نو پیرې واخلي ـ

د دوو میاشتو څخه تر عمر پورې :ـ د ورځې ۷۵۰ ګرامه شیدې واخلي ـ له دې څخه وروسته ماشوم ته پیر ضرورت وي او تاسو مجبور یاست چې د ورځې یوه کیلو شیدې واخلي ـ دده څخه خوښه داده چې تاسو ماشوم ته خپل تي ورکړي ـ خپل تي دومره ګټښت نه کیږي ـ که چیرې تاسو واقعاً د څه علت له امله ماشوم ته خپل تي نشي ورکولای نو دا به ښه وي چې یوه وزه یا غوا یا میښه وساتي ـ که چیرې دا هم ناممکنه وي او د ماشوم د ضرورت سره سم شیدې هم نشي اخستلای نو بیا په بازارکې نورې "د مور او ماشوم د روغتیا مرکز" نه ولاړه شئ که چیرې تاسو ته دا مرکز معلوم نه وي تاسو د خپل ځای "د روغتیا مرکز"



د خلکو سره مشوره وکړي ـ اکثره وخت "د میاندو او ماشومانو د روغتیا مرکز" کې شیدې ورکول کیږي او دې مرکز ته شیدې د ملګرو ملتونو امدادي ادارې (UNICEF) ورکوي ـ دې ادارې ته د نړۍ خلک وناداره ماشومانو لپاره بسپنه ورکوي او له دې مرکزونو څخه د یتامین ای او پي شربت هم ورکول کیږي ـ او د اشیان د دوو میاشتو د عمر نه د روسته د ماشومانو لپاره پیر ضروري دي ـ که تاسو یې اخیستلای شئ نو په بازارکې هم پیدا کیږي ، په یو وخت کې ماشوم ته څومره

ورکړي دا په بوتل لیکل شوي دي -

کارکونکي مور

که چیرې د ورځې د مزدورۍ دکولو سره ماشوم ته ئې ورکول غواړي نو تاسو ګډیځ او ماښام ماشوم ته خپلې شیدې ورکولای شئ - دورځې په نورو ټاکلو وختونو کې ماشوم ته دهغه ضرورت سره سم د بوتل شیدې ورکړي -

دې مودې زیږیدلي ماشوم حفاظت، یا د داسې ماشوم روزنه چه چه وزن یې د ۲۵۰۰ ګرامه څخه لږ وي

د ۲۷۵۰ ګرامه یا د درې کیلو ماشوم په تناسب دې مودې ماشوم یا چه وزن یې ۱۵۰۰ یا ۲۰۰۰ ګرامه وي روزنه یې ډیره ګرانه وي - د دې لپاره چه ورو کې ماشوم ساړه ونه وهي نو تاسو د سړو په موسم کې مجبور یاست چه ډیر زیات احتیاط وکړي - دې له ډیرې کمزورۍ له امله ډیر ژر ناروغ کیږي - په لومړنیو ورځو دغه شان ماشوم هیڅ وخت لمبوي بلکه داسې یې پاک کړي لکه څنګه چه مور ته مخکې ویلي دي - د پاکوجا مود اغوستو نه مخکې دغه جامې د ګرمو اوبو څخه د پک بوتل جاپیره کیږي دي چه لږې تودې شي، خو دې ته مو پام وي چه جامې دومره تودې نشي چه د ماشوم وجود وسوځوي -

دا سې ماشوم ته شیدې ورکول ګران کار دی ځکه چه هغه د شیدو په څښلو ډیر ژر ستړي کیږي او د څو شیبو وروسته بیده کیږي - د شیدو د ورکولو په وخت کې د صبر څخه کار واخلي، د ده غوږونه یا پښې او تخنوي او بیا یې راوښکاره کړي که چیرې د ماشوم د رو دلو قوت لږ وي نو تیونه مود شیدو څخه نه خالي کیږي او په دې توګه ورو ورو ستاسو شیدې وچیږي همدا علت دی چه د لږو شیدو د راپیدا کیدو لپاره تیونه باید هر ځل په رودلو خالي شي -

د دې لپاره تاسو خپل تیونه د ګوتو په فشار خالي کړئ د غه شیدې تاسو په کاشوغه ماشوم ته ورکړي - د دې په وجه ماشوم په یوه هفته کې پوره صحتمند او قوي کیږي او بیا پخپله شیدې ښې څښلای شي. په دې باندې به تاسو هم خوشحاله شئ چه تاسو اوس خپل ماشوم ته پوره شیدې ورکولای شئ -

دا هم کیدای شي چه په لومړیو هفتو کې ماشوم دومره ضعیف وي چه په هغه کې د مور شیدو د رودلو قوت نه وي - په دې صورت کې تاسو د ۲ وه ساعته وروسته خپل تیونه پلاس یوشي او ماشوم ته یې په یوه پاکه کاشوغه یا په قطره چکان ورکړي - دا په ضروري دي چه تاسو د ده ساعته وروسته خپل ماشوم ته شیدې ورکړئ ځکه چه دغه شان ماشوم

په یو وخت کې ډیرې لږې شیدې څښي۔ دوه ساعته وروسته هم ماشوم نه راویښیږي او نه دلوږې څخه ژاړي۔ ددې لپاره تاسو پخپله هغه دوره ددوو ساعتو وروسته اودې شپې یوازې دوه ځله راویښ ارکړي او شیدې ورکړي که چیرې تاسو په دې طریقه عمل وکړي نو ماشوم په خوهفتو کې قوي او صحتمند کیږي او پخپله د مور شیدې څښي۔

دغه شیان وړوکي ماشوم د خیل خښتن نه غیر دبل هیڅا غیږ کې مه ورکوي۔ له دې څخه ماشوم ریږش وهي اود نورو ناروغتیاوو چارهم شته۔

ناروغتیاوې

کله چې مونږ دنوو زیږیدلو ماشومانو په برخه کې خبرې کوو نو مونږ ته د ناروغتیا په یاره کې ډیر کول خوند نه راکوي۔ خو بیا هم ستاسو ماشوم د ځینو ناروغتیاوو سره مخامخ کیدای شي اوداهم کیږي چې تاسو ددې په برخه کې ډیرې پوښتنې کول وغواړي۔ داکټر یوازې د ماشوم علاج کوي خو مور او پلار د ځینو شیانو په پوهیدو اود ماشوم د ښه غوږنې په برخه کې د داکټر سره هم پوره مرسته کولای شي۔

ماشوم ته تکلیف څنګه پیښیږي؟

(۱) دنګوان تکلیف ورکونکی او اوږد درد له امله ماشوم د ځینو مشکلاتو سره مخامخ کیږي۔

(۲) ماشوم د ځینو داسې ناروغتیاو سره مخامخ کیږي چې کومو باندې چې هغه زیږیدو نه مخکې اخته و۔

(۳) ماشوم د ځینو عواملو له کبله زیږیدو څخه وروسته ډیر ژر ناروغ کیدای شي۔

داکتاب د داکټرانو او نرسانو په هڅې د مور او پلار د مرستې لپاره لیکل شوی دی۔ مونږ تاسو ته څوکټوري مشورې درکوو، چې دوی به ستاسو د ماشوم د مناسب علاج او دهغه د ژر جوړیدو سره مرسته وکړي۔

دنګوان د اوږد درد څخه وروسته کشالې

۱۔ د تنفس تکلیف:۔ لکه څنګه چې د مخکې څخه پوهیږي د ماشوم لپاره زیږیدنه اسانه نه ده۔ کله چې ستاسو د نګوان درد اوږد شي، او کله چې ماشوم نسکور پیدا شي نو د زیږیدو د شیبې په ماشوم باندې ډیرې درندې اوګرانې تیریږي په مشخص ډول په هغه وخت کې چې ماشوم په کور کې زیږیدلی وي۔

د ماشوم سر د زیږیدو په وخت کې د فشار له امله د ډیرې سختې سره مخامخ کیږي، که ماشوم د زیږیدو وروسته ډیر ژر سم تنفس ونکړي نو اوس د ماشوم سږو ته د هوا ضرورت دی۔ د ماشوم حلق هر ډول شیانو څخه پاک

کړي۔

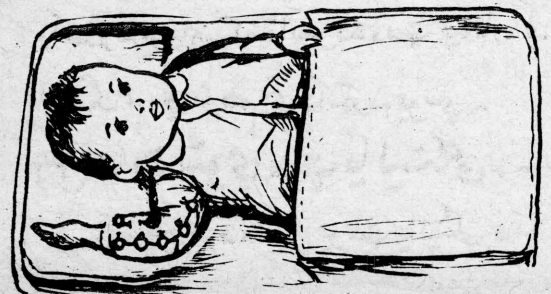
دا يې دې د ماشوم تسکور ونيسي اودهغه پښې دې وتښنوي ۔ که له دې وروسته هم ماشوم تنفس ونکړي نو دا يې يا بل شخص دې لاندنۍ طريقې وه ازمائي ۔ د ماشوم د حلق څخه کنډ پاک کړي ۔ بيا د ماشوم په خوله اوپوزه پاک دستمال يا دستمال غوندې نرۍ توکر کيږ دي ۔

بيا د هغه په خوله اوپوزه کې په يوه دقيقه کې لږ تر لږه ديرش ځله ساه ورپوکړي ۔ خو پام مو وي چه ساه ډيره په زوره ورپونکړي ځکه چه د ماشوم سکې ډير وړوکي دي او تر اوسه ډيره



هوا نشي اخيستلاي ۔ که چيرې ماشوم ساه اخيستل شروع کړي بيا هم ماشوم په نوروجامو کې ښه تاوکړي خو دومره يې ټينګ ونه ټړي چه هغه په ډيره اسانۍ حرکت و نکړلاي شي ۔ ماشوم په اړخ څملوي ۔ که چيرې هغه کانکې کوي بايد چه دغه کانکې يې بيرته په خوله کې ولاړې نشي ۔ هغه ته د پوره استراحت موقع ورکړي او په ۴۸ ساعته کې هيڅ خوراک مه ورکوي ۔ هر دوه ساعته وروسته يې په اړخ اړوي را اړوي ۔ که چيرې تاسوته څرګنده شي چه ماشوم تر اوسه ښه تنفس نشي کولاي او د ساه اخيستلو په وخت کې خړهار کوي نو په صورت کې ماشوم ۲ دغتون ته يا يونښه ډاکټر ته يوسي ۔

(۲) **بې ځايه مټ:** ـ په داسې حالت کې لاس مټ د وجود پورې زوړند وي او ماشوم دغه مټ نښورولې او پورته کولاي نشي ۔ کله کله يوازې لاس او کوټې نښوروي ۔ لاس باندې خوا ته راختلي وي ۔ کيداي شي چه د دې عامل دکوم رګ خرابې وي ، په دې برخه کې ورته د مناسب علاج ضرورت دی ۔



ماشوم تد اوږد و لوستونو کمیس واغوندي
او بیا دډې کمیس د لستونې خوله دبالښت یا
توشکچې سره داوږدې نه پورته په یو محفوظ ډول
داسې ټینګ کړي چې د ماشوم د لاس څپړه د
سر په طرف وي۔ د ماشوم مټ تل په دې حالت
کې ساتي۔ دلمبا او تمرین په وخت کې دده مټ
خوزه ولاي شي ۔ مټ مالش نکړي، دا ورته
تاوان رسوي۔ ددې په ځای د وړځې دري کرته
پنځه پنځه دقیقې مټ داسې په احتیاط خوزوي
لکه چې ماشوم یې پخپله ښوروي۔ دحاموپه
اغوستوکې داسانتیا د پیدا کولو لپاره ځیرې
لستونې ورته جوړ کړي او تنې پکې ټکوهي۔
د شید و ورکولو په وخت کې یا تاسو د ماشوم
سره پریوځي یا یې د توشکچې سره چې دوه لستونې
ورپورې ټکوهل شوي دي را پورته کړي او تې
ورکړي کله چې تاسو ولیدچې د ماشوم اوږې،
لاس او مټ حرکت شروع کړنو دهغه د مټ ټرل او
د مټ تمرین پرین دي که چیرې د دریو هفتو
وروسته هم مټ جوړ نشي نو بیا ماشوم متخصص
ډاکټر ته یوسي۔ که تاسو ته دمټ په باره کې
لږ شک هم وي نو هم یې ډاکټر ته یوسي۔

(۳) مات شوي مټ یا لینګی :-

که چیرې د ماشوم یو مټ یا لینګی د بل
مټ یا لینګی په تناسب لږ ښوروي، یا ستاسو
دلاس په لږید و یا ښورید و له امله ماشوم
چیغې وکړي کید ای شي چې دغه غږې مات وي۔
په دې صورت کې نه دغه غږې وخوزوي او
نه ورباندې پریږدي فشار واچوي۔ ددې لپاره چې
دحاموپه اغوستوکې اسانتیاوي تاسو د ماشوم
د کمیس لستونې یا پرتوګ څیرې کړي او په دوي
کې څخلا صولوا و بند و لوپاره تنې تک وهي ۔ نور
خلک دې په ماشوم لاس نه ټکوي که چیرې مټ مات
وي نو لستونې د کمیس د مخامخ برخې سره تک



وهي۔ که چیرې لینګی یې مات وي نو بیا دوه نرمې
تختې د لینګي په دواړو خواو کیږدي او بیا یې په
یوه پټۍ ښه کلک وتړي ۔ د زخمي غږې مه
خوزوي۔ ماشوم ډاکټر ته یوسي۔ که چیرې



نرمې پټې نه وي نو بيا يو اخبار يا يوه اوږده کتابچه تحط کړي او پټې ورڅخه جوړه کړي. ددې لپاره چې ستاسو وزن يا فشار ماشوم ته تکليف ورنکړي. تاسو دتې ورکو لو په وخت کې دهغه زخمي لاس يا پښه دځان څخه لرې ساتې.

دوړو کو ماشومانو مات شوي هډوکي ډېر جوړېږي که ددې هفتو په پاى کې هم ستاسو ماشوم زخمي غړي ته حرکت ورنکړلاى شي يا ستاسو فشار په وجه په دغه برخه کې درد احساس کړي نو تاسو بيې ټرډي ډاکټر ته يوسي.

په لاندينو حالاتو کې ماشوم ډېر ژر بېرته ډاکټر يا روغتون ته يوسي.

(۱) که چېرې مټ څنګل ته نږدې مات وي

(۲) که چېرې لينګې د زنګون سره نږدې مات وي. او د بند ونو ترمنځ پرسوب هم وي نو تاسو خپل ماشوم ډېر ژر د علاج لپاره بېرته ډاکټر ته يوسئ که چېرې تاسو هغه يونسي نو ستاسو د تنبلۍ له کبله به ستاسو ماشوم د ټول عمر لپاره شل شوټ وي.

(۳) د زيږېدو و وروسته ماشوم وګوري چې ايا دهغه سترګې جوړې دي؟ ايا مټ او لينګې يې سم دي؟ ايا دهغه د پوکو متيازو سوري شته؟ ايا دا درته په نظر راځي چې دى هلک دى اوکه جلۍ؟

د زيږېدو و وروسته د ځينو مشوما نو سر پرسيدلى وي. دا پرسوب د زيږېدو د تنګې لارې څخه د تيريدو له امله وي او پخپله له منځه ځي. ددې علاج ته ضرورت نشته. د ماشوم سر مه کيمندې او نه يې په کوم شي وتړئ.

هغه نيمګړتياوې چې د زيږېدو و نه مخکې په ماشوم کې موجودې وي

مونږ ټول پوهيږو چې ټول ماشومان بېخي روغ رمټ نه پيدا کيږي. مونږ دلوي خداى وړکړه منو. مونږ دمور او پلار پرېښت بايد هر ماشوم چې هغه بېخي روغ رمټ وي يا پکې څه نيمګړتيا وي ديو سوغات په توګه ومنو. مونږ بايد د خپلې نوزېدلې احساس وکړو. که چېرې په ماشوم کې څه نيمګړتيا وي نو بايد چې ډېر ژر د هغه علاج وکړو. دکوموخلکو سره چې پيښې نه وي، دوي داسې روغتونونو ته تلاى شي، چېرې چې د مرستې او مشورې لپاره متخصص ډاکټران تل موجود وي. که چېرې ماشوم د زيږېدو و نه وروسته ژر روغتون ته يوسي، نو په ځينو وختونو کې مور او پلار د ماشوم ژوند ژغورلاى شي او يا

د هغه روغتیا خپل عادي حالت ته راګرځوي.
مونږ درته داسې مثالونه هم درکولای شو.
پام کوي چې تاسو دغو ورځو لپاره انتظار
ونکړي، ځکه دا ممکنه ده تر دغه وخته پورې
ماشوم د علاج وړند وي او یا مړ شي. که چیرې
ډاکټر درته وایي چې د ځینو نارو غتیاو
علاج یوازې د عملیاتو په واسطه کیږي، نو
تاسو مه ډاریږي، ماشوم د عملیاتو څخه تکلیف
نه احساسوي، ځکه په وخت توجه ونکړي
نو بیا به ماشوم ټول عمر په تکلیف اخته وي.

په کومو حالاتو کې ماشوم ذریږید و څخه وروسته سمدلاسه ډاکټر ته یوسي؟

(۱) که تاسو ته څرګنده شي چې د ماشوم د ډکو
متیازو سوري نشته او یا په ۲۴ ساعتونو کې
ډیر کم متیازې ونکړي.

(۲) که چیرې د ماشوم څښل نشي کولای او خواره
یې له پوزې راوځي.

(۳) که چیرې د ماشوم شونډه په دوه برخو
شکیدلې وي. دا د ژوند په لومړیو
خو هفتو کې ډیر په اسانۍ ترمیم کیږي
او په دې توګه تاسو ماشوم د ټول ژوند
د ځپګان او مایوسۍ څخه ژغورلای شي.

(۴) که چیرې ماشوم په ناوره شین رنګه کانګې
کوي او یا پرله پسې کانګې کوي.

(۵) یا تاسو ته څرګنده شي چې د ماشوم یو لینګی
دبل لینګی څخه لنډ دي. د دې معنی دا ده چې
د کونا تې او وروون تر مخ په یند کې څه نقص
دی او د دې نقص ژر لرې کول ضروري دي.

(۶) که چیرې د ماشوم پښې دلاندې اوږدې
لورته کږې وي
په لاندینیو حالاتو کې تاسو دوه درې هفتې
انتظار کولای شي خوښه به داوي چې ژر
روغتون ته ولاړه شي.

ا ـ که د ماشوم تالوچا ودلې وي. تر دوه نیم کال
پورې یې عملیات نه کیږي. لکن تاسو
دا ځکه لوورکولو په وخت کې د تکلیف
احساس کوي. د دې په برخه کې تاسو د
ډاکټر سره حتماً مشوره وکړي.

ب :- که چیرې ماشوم ځینې وخت شین کیږي.
کیدای شي چې د زړه تکلیف ورته وي.
د دې لپاره ډاکټر ته د هغه ښکاره کول ډیر
ضروري دي.

مونږ درته د ټولو نیمګړتیاو ذکر دلته نه شو
کولای. که چیرې کومه نیمګړتیا وي تاسو یې پخپله
معلومه کړي، که تاسو د ماشوم سره مینه کوي نو

په دې نکرمه کوي چې هغه هلک دی یا جلۍ یلکه
روغتون ته یې یوسي - که چیرې تاسو نه واضح
څرګنده نشي چې دی هلک دی او که جلۍ نو تاسو
هیڅ ډول شرم مه احساسوي. متخصص ډاکټر
وربانده پوهیږي او هغه په درته سمه لارښونه
وکړي -

تاسو په دماغي لحاظ سره د ضعیفه او په جسمي
لحاظ د کروپ، ګوډاګونګ ماشومانو د څنیوی لپاره
یو کارکولای شي او هغه داچې دسکه ترونو، مامانو
او تربنډو د اولاد ترمینځ واده مه کوي. اوس دا
خبره د شک نه غیر ثابته شویده چې نږدې خپلوانو
ترمینځ د واده له امله په دماغي او جسمي لحاظ د
ضعیفه ماشومانو د پیدا کیدو امکان ډیر وي -
تاسو په روپۍ او ملکیّت په کورنۍ کې ساتل غواړي،
خو تاسو نېغ په نېغه هغوزمنو او نه سو باندې هم فکر
وکړي چې د سکه خپلوانو ترمینځ د واده وجه په
ذهني او جسمي لحاظ ضعیفه پیدا کیږي - په
ذهني او جسمي لحاظ ضعیفه ماشوم ستاسو ملکیّت
څنګه ساتلی شي ؟ بیا هم وربانده ټینګه کیږي
چې تاسو د علاج لپاره روغتون ته ولاړه شي. اکثره
وخت ماشوم په علاج جوړیږي -

دا هم کیدای شي چې ماشوم په جسماني لحاظ
سم نه وي او په دماغي لحاظ دوسره ضعیفه وي چې
تاسو د هغه لپاره هیڅ مرسته حاصله نکړلای
شي - تاسو لطفاً د هغه شان ماشوم سره هیڅ بدسلوک
ونکړي - ځکه چې په دغه شان پیدا کیدو کې د هغه
هیڅ ډول قصور نشته - تاسو ورته خپله ټوله
مینه ورکړي - خدای دا شان وړوکو ماشومانو
سره ډیره مینه کوي - دوی سره د مینې له امله
تاسو ته هم روحي سکون رسیږي - ویل کیږي
چې د شّل کلنو نه تر دیرش کلنو میاندو په تناسب
په خلویښت کلنو او له دې څخه نه یات عمره میاندو
کې دا امکان شته چې هغوي په دماغي لحاظ ضعیفه
ماشومان وزیږوي - د دې لپاره چې تاسو د
"کورنۍ لارښود" په لارښودنه عمل نشي
کولای نو تاسو یا ستاسو څښتن دې د ۳۵ کلنو
وروسته عملیات وکړي - خو په شرط د دې چې
تاسو نور ماشومان ولرئ -

دا سې نارو غتیاوې چې د زیږیدو نه
وروسته په ماشوم ژر نګیږي -

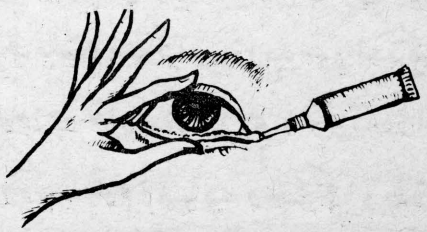
د ستر ګو خوږ:-

د ماشوم ستر ګې په ډیر احتیاط پاکې کړي - د نوي
زیږیدلي ماشوم ستر ګې ډیر ژر په خوږ اخته کیږي -
د دې لپاره چې خیري او نور یې ستر ګو ته ور داخل
نشي تاسو د ماشوم دلمبا په وخت کې د هغه

سترګې په ډیر احتیاط په پاک ټوکر پاکې کړي.
چټلې ګوتې ماشوم په سترګو مه وهي او په سترګو
یې لچان کښینا ستونه مه پریږدي. که د ماشوم
د سترګو نه اوبه راوانې وي او یا پکې لږ ټوخ پیدا
شي نو تاسو دهغه سترګې دوړې دري ځله په
ماڼکینه اوبو پاکې کړي. ډاکټر ته یې هم وښایئ
دې ته موږه پام دي چه ستاسو نور ماشومان
په دې ماشوم لاس ونه وهي. د سترګو خوږ ساري
ناروغتیا ده او دیوه نه په بل ټکیږي که چیرې
تاسو احتیاط ونکړئ نو د سترګو ناروغتیا د یو
ماشوم نه بل ماشوم ته خپریږي.

که چیرې ډاکټر پیدا نکړي نو تاسو د
بازار څخه د سترګو ملهم پولي فیکس (POLYFAX)
ټیوب واخلي او دوړې دوه دري ځله سترګې
پرېمنځئ او دهر ځل پرېمنځلو وروسته یې ورباندې
ولږوي. دډاکټر د هدایت نه پرته د پنسلین
ملهم استعمال نکړي.

په سترګو کې د ملهم د اچولو نه طریقه داده
چه تاسو لومړی په دووګوتو سترګې خلاصه کړي
او د سترګې په سره بوخه ملهم اووهي. د



لږ ولږوروسته ټیوب ټر بند کړي او د دې په
لاندنۍ حصه لاس مه ټکوي. که چیرې تر
یوې هفتې پورې د ماشوم سترګې ښې نشوې
نو بیا یې ډاکټر ته حتماً یوسي. له دې نه
غیر نور مونږ په هیواد کې ډیر ډاکټران نه ماشومان
ښته تاسو په دوي باندې خپل ماشومان مه
وراضافه کوي.

که چیرې د بلاربید و په دوران کې تاسو
څخه رڼې راوځي او د زیږید وروسته د ماشوم
په سترګو کې نووي نو تاسو ډیر ژر یې ډاکټر
ته یوسي. ستاسو د خپلې رڼې د ماشوم
سترګې خرابې کړي دي او اوس د دوي علاج
یوازې د ښې دوایې په واسطه کیدای شي.

د ستونې لږیدل

کله چه په ماشوم د ستونې ونکیږي نو
د دې معنی داده چه ناروغتیا مکروب د ماشوم
په وجود کې داخل شویدي. هغه پرله پسې
ډکې متیازې کوي. د اوږې، شنې او بدبویه
وي. کله کله پکې وینه او زوي هم راځي. د
ماشوم په خیټه کې پیچ وي او کله کله ورته
کانګې هم راځي.

د د ستونو او کانګو له امله د ماشوم د

وجود او به ختمیږي او هغه ورځ په ورځ خوارۍ او ضعیفه کیږي - د اوبو د ختمید وله امله په هغه باندې تبه راځي او بیا د خوزید و راخوزیدو وړنه وي -

ددې ډول د دستونو د لږ ید لو څخه ماشوم په یوه ورځ کې هم مړ کیدای شي - اما دهر ډول دستونو نارغتیا دومره خطرناکه نه وي - ددې لپاره مونږ درته د هر ډول دستونو نارغتیا په برخه کې دیل غواړو - تاسو دا په ډیر غور ولولي چې په دې پوهه شي چې کله تاسو ښځیله د ماشوم علاج کولای شي او کله یې ډیر ژر ډاکټر ته یوسي -

کله چې ماشوم په کانګو سر شي، تبه یې وي او د هغه ډکې متیازې نرۍ اوشني وي او دینه او زوړې پکې وي نو پوهه شي چې د اډول دستونه له ټولو څخه خطرناک دستونه دي، تاسو **هیڅ وخت ضایع نکړي** بلکه ماشوم ډیر ژر ډاکټر ته یوسي - که چیرې ستاسو ماشوم دوه ځله کانګې وکړي او دریمه ځل ډکې متیازې هم وکړي - نو دا فکر مه کوي چې ګوندې د ماښام پورې به ستاسو په علاج بنه شي - په شپه کې د ډاکټر پیدا کول ګران دي، ددې لپاره ماشوم ډیر ژر ډاکټر ته یوسي -

کیدای شي چې په داسې حالا تو کې ماشوم څه وخت هوښ لاې شي که چیرې ډاکټر یا روغتون لرې وي نو تاسو د تګ نه مخکې د لږ و وریجو سرسریا او به سرې کړي، په بوتل کې یې واچوي او په لاره کې یوه یوه کاشوغه ماشوم ته درکوي د وریجو او به په لاندې طریقه تیارې کړي :-

په یو کیلو اوبو کې یو موټې وریجې، لږ مالګه او څلور وړو کې کاشوغې بوره واچوي او ویې خوړ کوي - دلس دقیقو د خوړ کید و نه وروسته یې او به په یوه پیاله کې راواړه وي او سړې یې کړي - ماشوم ته یې ورکوي - د وریجو او به کولمو ته ارام ورکوي -

د دستونو نوړ ولونه هم شته چې ماشوم ډیر چټک دومره نه ضعیفه وي خو بیا هم د دوي علاج ضروري دی -

په یاد مووي چې په دې کتاب کې مونږ د څلورو میاشتو د عمر پورې د ماشوم په باره کې خبرې کوو - ډیرې میاندې ماشومانو ته خیل تې ورکوي - په دې ماشومانو خطرناک دستونه ډیر لږ لږ بیږي - د ماشوم سره مشکلات هله پیدا کیږي چې هغه په خاپو ړو پیل وکړي او په زمکه پرانته چټل شیان را پورته کوي او خولې ته یې

اچوي ـ لکه چه څکي مودرته دليلي دي که چيرې
تي رودونکي ماشوم دهرځل تي رودلوو، وسته
ډکي متيازې وکړي نوهيڅ پرواه مه کوي ـ کله کله
د ډکو متيازو رنګ شين وي ـ دا هم څه دخطر
خبره نه ده ـ خوکله چه دستونه د اوبوغوندې
نرۍ شي، رنګ شين وي او سخت بدبوئي وي،
يا ماشوم په کانګو هم لاس پورې کړي نو دا لوي
خطر دی اوتاسو ډيرژر ډاکټر ته ولاړه شي ـ

کيدای شي چه د بوتل څخه شيدې څښونکی ماشوم
هم دشيدو د څښلو وروسته ډکي متيازې وکړي ـ د
مورتي رودونکي ماشوم په تناسب د بوتل دشيدو
څښونکي په ماشوم باندې د دستونو د ناروغتيا لږ ډير
خطره ډيره وي ـ د بوتل په چوتک چان کښيني او بوتل
هم چټل پاتې کيږي ـ له دوي څخه مکروب د ماشوم وجود
ته داخليږي او کولهي ناروغ کوي ـ

د مورتي رودونکي ماشوم هم په بدبويه شين
رنګه دستونو او ورسره په تبه او کانګو اخته کيدای شي ـ
شايد چه چا ورته چټله کوته په خوله ورمنډلې وي ـ
تاسو ورته شيدې ورکول مه بندوي خو تاسو ماشوم
ډير چټک ډاکټر ته يوسي ـ

که چيرې د ماشوم تبه نه وي او کانګې نه کوي
اما د اوبوغوندې نرۍ او شين رنګه دستونه پرله
پسې کوي نو په دې صورت کې هم تاسو ډير ژر
ډاکټر ته ولاړه شي ـ ماشوم ته د شيدو ورکول مه
بندوي اما په منځ کې ورته دوريجو اوبه هم ورکوي ـ

که چيرې ماشوم ډکي متيازې نه کوي، په
څرګنده ناروغ نه ښکاري، شيدې سمې څښي،
خوشحاله او تازه دی نو تر اوسه تاسو ته ضرورت
نشته چه ډاکټر ته يې يوسي ـ هغه ته خواږه او
خښاک ورکوي خو بيا هم د هغه صحت ته په غور
پام کوي ـ د خوراک او څښاک په منځ کې ورته دوريجو
اوبه ورکوي ـ کيدای شي چه هغه په يوه يا دوه
درځو کې سمې ډکي متيازې وکړي ـ خوکه چيرې
ورځ په ورځ د ډکو متيازو رنګ شين کيږي او ډير
بدبويه کيږي، ماشوم ستومانه او مړاوي ښکاره
کيږي نو تاسو ډاکټر سره مشوره وکړي ـ

پام کوي چه ورځ کې ماشوم ته په هيڅ حالت
کې اپيم ورنکړي ـ دا کار ډير خطرناک دی ـ کله چه



په ماشوم باندې دستونه وګڼيږي نو د هر دست څخه وروسته د ماشوم کوناټي په اوبو سره پرېمنځي اود وچولو وروسته وربانديې لږ پوډر واچوي که چيرې تاسو داسې وګڼرې نو کوناټي سره کيږي اوپرسيږي، که د ماشوم کوناټي پاڼه شي نو هغه دوړځې دوه ځله ترلسو دقيقو لمرته نسکور واچوي چې په کوناټو يې لمر وګڼيږي او په دې باندې تاسو زنيک اکسائيډ ملهم هم وګڼوي۔

(ZINC OXIDE OINTMENT)

کوناټي په تيلو پاک کړي د ورځې دوه ځله وربانديې ملهم وګڼوي۔

ريزش

په وړوکي ماشوم بايد ريزش ونه ګڼيږي ځکه چې تراوسه هغه نه خاپوړې کوي او نه د لوبو لپاره بيديا ته وځي۔ که په ماشوم ريزش وګڼيږي هغه دستني د ګلوګلو لپاره ډاکټر ته مه وړې۔ ريزش پخپله نه کيږي۔

د سارې په موسم کې ماشوم دکوتې د ننه په توده هوا کې ساتي۔ په سړو کې ماشوم هغه وخت بيديا ته راوباسي کله چې لمر نه راختلی وي۔ تاسو د ماشوم پوزې اوسيني نه دوبکس (VICKS) مالش ورکولای شي۔ که چيرې ريزش پيروي نو تاسو د ماشوم ما نو د اسپرين خلور مه برخه وسولوي او ماشوم ته يې ګهيځ، غرمه او ماښام ورکړي۔ د دوو ورځو څخه زيات هيڅ يې وزنکړي، که چيرې ريزش نه نشو او ماشوم د تبې سره توخي هم کوي نو بيا يې ډاکټر ته يوسي که چيرې درته څرګنده شوه چې د سا د اخيستو په وخت کې د ماشوم سينه بنديږي او خلاصيږي نو پرته يې ډاکټر ته ورسوي۔

تبه

د پيرعوامله کښه په ماشوم تبه راځي۔ زمونږ په هيواد کې ځينې بې ځايه دوډونه پيرماشومان وژني۔ دځينو خلکو په فکر کله چې ماشوم تبه ونيسي هغه ته اوبه نه ورکول کيږي او په پيرو کمپلو کې يې تاووي۔ کله چې د ماشوم تبه شي نو دځه زهرجني مادې په وجه وينه يې ډيره ټوديږي۔ خوله وربانديې راځي او د خولې له امله د ماشوم وجود ډيرې اوبه ضايع کوي۔ که چيرې تاسو ماشوم ته د څښاک لپاره څه ورنکړي او هغه په توده کمپله کې تاوکړي نو تاسو د هغه بيچاره ماشوم د تکليف اندازه پخپله وکړي۔ تبه يې لاپسې زياتيږي او مغزو ته

بې دومره نقصان رسېږي چې ماشوم دروغيدو نه وروسته هم په دماغي ضعف اخته وي - د تبې د کمېدو لپاره په لاندينو هدايتونو عمل وکړي -

(١) خلور ساعته وروسته د ماشوم اسپرين خلورمه برخه وسولوي او په خوتکيدلو، سړو اوبوکې واچوي او په پاکه کاشوغه کې ماشوم ته ورکړي -

(٢) دشيدو نه علاوه يو ساعت وروسته ورته خوتکيدلې سړې اوبه ورکړي -

(٣) که چېرې تبه زياته شي نو ماشوم خوځله په سړو اوبو پرېمنځي - هغه ته ارتې جامې درواغوندي - دې ته موپام وي چې ماشوم په تيزه هوا کې مه خملوي که چېرې کنکل اخيستلای شي نو د واورې يوه ټوټه په پلاستيک يا په ټوکرکې تاو کړي او د ماشوم په تندي او سرې کيږدي - دويمه طريقه دا ده چې تاسو په سړو اوبوکې توکر لوند کړي او وخت په وخت يې ورته په تندي او سر وډدي -



(٤) ماشوم د پکې لاندې خملوي يا ورته دلاس په پکې هوا درکړي -

(٥) که په دوو ورځو کې تبه ماته نشوه نو ماشوم روغتون ته يوسي -

کله چې تبه ډېره شي کيدای شي چې ماشوم بې سده شي ، دهغه لاس او پښې کاږه شي - ماشوم لومړي کمزوری او بيا رپېږي - تاسو ماشوم پرازې مه پرېږدي او ورسره اوسي - دهغه جامې ارتې کړي او په اړخ يې اړوي - ماشوم ډېر ژر روغتون ته يوسي -

د خولې پخيدل

د تولوتي رودونکو ماشومانو ژبه لږه سپينه وي - دا عادي خبره ده - اما که تاسو يې وګورئ چې د ماشوم په ژبه او تالو او غومبورودنه او په شونډو وسپين خاپې دي نو دې علاج ددوايانو په واسطه کيږي - د ماشوم په خوله کې ساري نارو غتيا ده او که چېرې تاسو يې په وخت علاج ونکړي نو دغه ساري نارو غتيا د معدې پورې خپريږي -

په عمومي دوکانونو، حتی په کليوکې ددې نارو غتيا دوايانې شته دي - د مثال په توګه بورو کليسرين (BORO GLYCERINE) يا جنشين

وايولټ (GENTIAN VIOLET 2%) لږه دوا په ټوکر واچوي او د ماشوم دخولې دننه يې ولږه وي ـ مخ يې بنفشه رنګه غوندې کيږي ـ دده پرواه مه کوي ـ دې ته مو پام وي چې دوا ډيره زړه نه وي ځکه چې زړه دوايې خوله ډيره سوزي ـ په لاندې ډول دې نارو غټيا مخنيوی کيږي ـ

(۱) دشيد و بوتل او چوشک وخوړکوي او پاک يې ساتي ـ

(۲) دې شيانو د پرېمنځلو او د شيد ورکولو نه مخکې خپل لاسونه پاک پرېمنځي ـ

(۳) که چېرې تاسو ماشوم ته خپل تې ورکوي نو خپل تيونه دوړې لږ تر لږه يوځل سبه پاک پرېمنځئ ـ

د پوستکي زخم ښځه يا تناکي

دغوي زيږيدلي ماشوم پوستکي ډير نازکه وي او ډير ژر ساري نارو غټيا ورباندې ټکيږي ـ که چېرې تاسو دهغه په پوستکي تناکي يا زخم وګورئ نو تاسو پخپله ورباندې د جنتين وايلټ دوا ووهئ ، يا د بازار څخه مکروب وژونکي ملهم واخلئ ـ که چېرې په ماشوم باندې يو زخم يا يوه تناکه را وخيژي او په بله ورځ ډېرې وخېرې شي يا دوجود په مختلفه ځايو را وخيژي نو تاسو ماشوم ډېر ژر ډاکټر ته يوسئ ـ

د غوږ ولونارو غټيا

که د ماشوم د غوږ ولونخې نوم را وځي نو ډېر ژر يې ډاکټر ته يوسئ ـ تاسو پخپله د ماشوم په غوږ کې دوا او تيل مه اچوئ ـ د ماشوم په غوږ کې ساري نارو غټيا ده او تاسو يې په ډاکټر معاينه وکړئ ـ

کانکې کول

تاسو مخکې خو ځله د کانکو په برخه کې لوستلي دي ـ ستاسو د ښه اولا پوهيدو په خاطر درته بيا وايو چې ماشوم ولې کانکې کوي ؟ د دې عوامل څه دي ؟ او تاسو څه وکړئ ؟

که چېرې د زيږيد و په لومړيو خو ورځو کې د ماشوم په کانکو کې لږه وينه راځي ، کيدای شي چې ستاسو دتي سر زخمي شوي وي ـ د دې علاج ته ضرورت نشته ـ که چېرې ستاسو دتي سر زخمي نه وي نو ماشوم ډاکټر ته يوسئ ـ

که چېرې ماشوم په کانکو کې زور کوي يا هر وخت کانکې کوي نو ډېر ژر يې روغتون ته يوسئ ـ که چېرې ماشوم د شيد و خښلو وروسته لږې کانکې وکړي کيدای شي چې تاسو په ماشوم باندې ښه هڅې نه دي کړي ـ

که چیرې ماشوم د دستو نوسره تیې
نیولې وي او کانګې هم کوي نو ډیر ژړې روغتون
ته یوسي -

که چیرې ماشوم د زیږیدو وروسته په
دویمه یا په دریمه هفته کانګې پیل کړي او د
هرځل د شیدو د څښلو وروسته په کانګو کې
زورکوي نو تاسو ماشوم ډیر ژر روغتون
ته یوسي -

لاندې داسې نورحالتونه درته ښودل
کیږي چې تاسو یې په نوي زیږیدلی ماشوم
کې وینې -

۱ - **قبض** :- که چیرې تاسو واقعاً په دې
پوهه شي چې د بوتل د شیدو څښونکي ماشوم قبض
دی نو تاسو ورته په خوټکیدلو، ترمو او بوکې لږ
ګرائیټ واټر ورکړي یا په خوټکیدلو ، ترمو او بو
کې لږه بوره واچوي او وریې کړي یا په خوټکیدلو
ترمو او بوکې لږ شهد ګډ کړي یا په خوټکیدلو
ترمو او بوکې لږ کوچ ګډ کړي ورباندې وریې څښې
یا په ترموشید وکې د ګلابو عرق ګډ کړي او
ورباندې وریې څښې -

که د ددې د څښلو وروسته هم دکې متیازې
ونکړي نو ماشوم روغتون ته یوسي که چیرې تاسو
ماشوم پریږدي چې ازادې لغتې ووهي نو دهغه
د نبض امکان لږ دی -

۲ - **زیږ رنګ** :- کیدای شي چې د زیږیدو
نه دوه درې ورځې وروسته د ماشوم رنګ زیږ شي.
دا په وینه کې بدلون له املې منځ ته راځي. اوس
ستاسو ماشوم ته د ډیرو اوبو څښلو ضرورت دی -
ماشوم ته درې څلور ساعته وروسته ګلوکوز
یا په خوټکیدلو ترمو او بوکې لږه بوره واچوي
او ورته وریې کړي - د دوبي په موسم کې ورته
یو یا دوه ساعته وروسته خوټکیدلې سړې
اوبه ورکړي - څلور پنځه ورځې وروسته زیږ
رنګ بې له منځه ځي - که چیرې رنګ پوخ شي او
د شپږ اوه ورځو پورې عادي رنګ ته راوګرځي
نو ماشوم روغتون ته یوسي - که د ماشوم
رنګ مورزادي زیږوي اویا د زیږیدو نه ۲۴
ساعته وروسته زیږ شي نو ماشوم ډیر ژر
روغتون ته یوسي - ددې معنی دا ده چې د ماشوم
په وینه کې څه خرابي ده او ددې علاج یوازې په
روغتون کې کیږي -

۳ - **پرسیدلې سینې** :- دا کومه ناروغتیا
نه ده - د زیږیدو نه څو ورځې وروسته د ډیرو
ماشومانو (د هلکانو او نجونو دواړو) سینې
پرسیږي - له دې څخه اوبلنې شیدې را وځي -
دا ټول عادي شیان دي او څو هفتې وروسته

سینې پخپله ځای نه راځي - دماشوم سینې هیڅکله ونه ځیبیږي - سینې پخپل حالت پریږدي ، داسې نه چې دانې ترینه جوړې شي او ماشوم ناروغ کړي

٤- دوینې راتګ :- دوړوکو نجونو د ټشومتیازو ځای څخه دلږې وینې د راتګ امکان شته - مه پریشانه کیږي او هیڅ ورباندې مه کوي - خو ورځې وروسته وینه پخپله ودریږي -

دبي - سي - جي ستن :- نري رنځ (سل) پرخطرناکه ناروغتیا ده او پیره ژر خپریږي - ددې څخه ماشوم ژغورل پرضروري دي - که چیرې ستاسو په چم کاوندکې د نري رنځ ناروغ هم ندوي بیا هم ماشوم په اسانه په دې ناروغتیا اخته کیږي ځکه چې هغه د نورو ماشومانو سره یوځای لوبې کوي او کیدای شي چې په دوي کې یو ماشوم په سل اخته وي - له نیکه مرغه چې په دې ورځو کې دبي - سي - جي په نوم ستن لاس ته راوړلای شي - که چیرې د زیږیدو نه وروسته ماشوم ته دا ستن ووهي نو هغه به تول ژوند د نري رنځ د ناروغتیا څخه محفوظ وي - تاسو خپل ماشوم د نري رنځ کلیتک یا روغتون ته یوسي او دلته ورته داستن ووهي - تاسو له ډاکټرانو څخه دا پوښتنه هم کولای شي چې ایا تاسو تولې کورنۍ ته داستن وهلې شي ؟ د ستنې په زخم باندې یو وړوکی تنکاله جوړیږي - له دې څخه کله کله اوبه را بهیږي - کیدای شي چې دا تنکاله دځو ورځو نه نیولې تر څو میاشتو پورې دوام وکړي مه ډاریږي - د ستنې ځای پخپله جوړیږي دغه ځای تل پاک ساتې -

د دي - پي - تي ستن :- دا تاسو د لاندې تیو درې ناروغتیاو څخه ژغوري -

ا- سابندي (خناق یا ډفتیریا) دا د غاړې اوپوزې خطرناکه ناروغتیا ده - ددې په لږ ډیر و ساه اخیستل تقریبًا ناممکنه کیږي او د ماشوم په زړه ناوړه اغیزه کوي -

ب - توره توخوله :- دا ډیر خراب توخی دی او ماشوم شین کوي - توره توخله ماشوم ډیرې نه یات ستړې کوي - او په توخي کې کانګې هم کوي - دا په افغانستان کې ډیره ده او ساري ناروغتیا ده -

ج - تیتانوس :- کله چې زخم کې کرد یا چپل شیان داخل شي نو تیتانوس ورڅخه منځ ته راځي - دا ډیره خطرناکه ناروغتیا ده او ډیر خلق وژني - تاسو خپل ماشوم په شروع کې له دې ناروغتیا څخه وژغورئ - که چیرې ماشوم صحتمند وي نو د درې میاشتو په عمر ماشوم ته داستن وهلې شي - که ماشوم صحتمند نه وي نو

خو میاشتي نور ورته انتظار وکړي - دا به ښه وي چې ماشوم ته په دري میاشتو کې هره میاشت یوه ستن ووهي - که چیرې دا ونکړي نو بیا دا دوایي ښه ګټه نه کوي -

که چیرې ماشوم ته لومړۍ ستن دري میاشتو په عمر ووهي نو د خلورو میاشتو په عمر یې بیا ډاکټر ته یوسي او له دې وروسته د پنځه میاشتو په عمر یې بیا ډاکټر ته یوسي - کله چې ماشوم یونیم کلن شي نو بیا درته یوه بله ستن هم ووهي - وروستنۍ ستن ورته په پنځه کلنۍ ووهي -

دا ستني وړیا لاس ته نه راځي خو پیرې ګرانې هم نه دي - تاسو یو نږدې روغتون یا ښه ډاکټر ته ولاړه شي او دا ستني ترینه وغواړي - که چیرې تاسو دا احساس وکړي چې دا ستني به ستاسو ماشوم صحتمند وساتي نو بیا هم مه بې پروا کیږي - که چیرې ستاسو نور ماشومان پنځه کلن نه وي نو هغوي ته هم دې ټي - پي - ټي ستني ووهي -

پولیو:- پولیو د ماشومانو خطرناکه ناروغتیا ده - دې ته د ماشومانو فالج هم ویل کیږي - دا ناروغتیا ماشوم د تل لپاره شل شوټ اوبیکاره کوي - په پیل کې د ماشوم تیزه تبه وي - ماشوم د سر او وجود د درد دو نوځه شکایت کوي او په ځانګړې توګه د هغه په لنګوکې د پرسخت درد دي - یوه ورځ یې ورځې وروسته تبه کمیږي اما د ماشوم په مټو یا لنګو یا نورو د فالج نښې نښانې راڅرګندیږي - دا برخې اکثره اوچیږي او بې ځایه وي -



د دې ناروغتیا څخه د ژغورنې لپاره یوه دوا شته چې ماشوم ته د څاڅکو په شکل ورکول کیږي - دا هم د خوراکه کورس دی، او د دود میاشتو د وقفې نه وروسته ورکول کیږي - د دې لپاره چې میاندې روغتون ته بیا بیا ولاړې نشي نو د پولیو څاڅکي د پي - پي - ټي د ستونو سره یوځای ورکول کیږي -

کوم ماشومان چې د پولیو د څاڅکو پورې کورس ترسره کړي نو هغوي د دې فالج کونکي

نارو غتیا څخه ژغورل کیږي - په ډیرو ورکول کیږي - د پولیو لومړنی کورس د
دولتي روغتونونو کې د ماشومانو لپاره ماشوم د دوو میاشتو له عمر څخه
وړیا حفاظتي ستنې اود پولیو خاڅکي پیل کیږي -

مونږ درقم په دې کتاب کې د هغو ټولو شیانو د بیانولو کوشش کړی دی،
کوم چې ستاسو او ستاسو د ماشوم د لومړیو څو میاشتو لپاره ضروري دي.
دا اوس ستاسو او ستاسو د خپلوانو وظیفه ده چې د خپل ماشوم د
بنیګڼو لپاره څه چې کولای شي وې یې کړي -

روغ وجود او روغ دماغ دواړه یو ځای انسان روغ، خوشحاله
او هوښیار ساتي - مور او پلار کیدل د ډیرې خوشحالتیا خبره ده.
خدای دې وکړي چې ستاسو او ستاسو د ماشوم ترمنځ ژوند دتل لپاره
د مینې د پوهې، درنادي او احترام په نار تړلی وي!

