د افغانستان دوباره آبادی امدادی کمیټه

Commitee for Rehabilitation Aid to Afganistan

(CRAA)

روغتیایی روزنه

Funded By: Heifer Project Inernatioanl (HPI)

ترتیب کوونکی موسسه: دافغانستان دوباره آبادی امدادی کمیټه CRAA.

دچاپ کال ۱۹۹۹

تعداد جلد: ۲۰۰۰

PROPERTY OF ARIC Established 1989

پرله پسې نمبر: . . . .

دعکس ځای

سرټیفکیټ

تصدیق کیږي محترم / محترمه (   )

د (   )ځوي / لور چې په (   )

نېټه دافغانستان ددوباره آبادي امدادی کمېټې

دروغتیایي روزنې صحي کورس دشپږ ورځو په موده

کې په بریالیتوب سره بشپړ کړ.

دکورس دښوونکي لاس لیک : . . . .

دپروژې دصلاحیت لرونکي آمر لاس لیک

. . . .

PROPERTY OF ARIC Established 1989

بسم الله الرحمن الرحيم

سريزه

د تاريخ په اوږدو کښې په افغانانو ډېرى کورني او بهرني شخړي او جګړي راغلي چي د هغو په نتيجه کښې يې درانه بشري، اقتصادي او علمي تاوانونه زغملي دي. لکه څنګه چي افغانستان يو غرني او زراعتي هېواد دي نو اکثره خلک يې په کرهنه بوخت دي او له دي لاري څخه نه يوائې د خپل ځان او کورني اړتياوي پوره کوي بلکي داخلي او خارجي بازارونو ته هم خپل تولېدات تهيه او وړاندي کوي او د هېواد لپاره د خارجي اسعارو په لاس ته راوړلو کښې پوره ونډه اخلي.

PROPERTY OF ACKU

د شلمي پېړي په دي طوفاني او حساس پړاو کښې دوي د روسانو په واسطه د جنګ مېدان ته وهڅېدل. تقريباً د دوه لسېزو په اوږده جګړه کښې د هېواد هغه بنسټيز اقتصادي چوکاټ چه افغانانو پري کلونه کلونه زيارونه او تکليفونه ګاللي وه مات او ترغي په ترغي شو. ځمکي شاړي، بندونه، نهرونه او کارېزونه وېجاړ، کرهنه، مالداري تباه او معصوم انسانان (نر، ښځي او ماشومان) په بي رحمي او غېر مسؤلانه ډول له منځه يوړل شول. روغتونونه، ښوونځي، کورونه، سرکونه او ټول عام المنفعه تأسيسات وېجاړ شول

او بالاخره دوي په خپله د مورني تاتوبي څخه بهر ته وشړل شول. پدي ډول بي دا مظلوم اولس د فقر، لوږي، بي علمي، ناروغيو او داسي نورو ډول ډول کړاونو سره لاس او ګريوان کړل.

مېرمني چي دافغانستان د ټولني د نيمايي څخه زياته برخه تشکيلوي، ددي اوږدي جګړي له امله د زياتو کړاونو سره مخ شوي. هغوي خپل ځامن، ورونه او پلرونه له لاسه ورکړي، ډېري مېرمني معيوبي او کونډي شوي او ماشومان بي پتيمان شويدي، دوي په ډېرو ناوړو او کړکيچنو شرائطو کښي د بي وزلي ژوند تيروي. افغاني مېرمني بر سېره د کورنيو د چارو د سمون نه د خپلو ماشومانو په روزنه، تغذيه او نظافت (حفظ الصحه) ساتلو کښي پراخه ونډه لري. د دوي يوه ډېره غوره سرګرمي د خپلو کورونو او د چاپېريال پاک ساتل او د ماشومانو پاک ساتل، روزنه او پالنه ده.

دا چي دروغتيايي پروګرام د نشتوالي او دفني لارو چاور نه د بي خبرئ له امله نشي کولاي چه د خپلو ماشومانو روزنه او پالنه، د کورونه او چاپېريال پاک وساتي. نو ځکه د افغانستانن د دوباره آبادي امدادي کميټه (CRAA) چه د ۱۹۹۰ کال څخه را پدي خوا د وطن د بيا ودانولو او وطنوالو ته د خبر ښېګني د خدمتونو په ډګر کښي فعاله او پراخه ونډه اخستي. دغه رساله چه ګټور معلومات پکښي راټول او ځاي په ځاي شوي دي د مسلکي او فني کسانو له

خوا جوړ شوي او خپلو وطنوالو ته د ښي روغتيايي روزني او پالني او د کورونو د چاپېريال د پاک ساتلو په اړه وړاندي کوي.

د (CRAA) کميټي د نوموړو معلوماتو تر څنګ د مېرمنو لپاره د حفظ الصحي، د ماشومانو د روزني او پالني د کورونو چاپېريال د لنډي مودي کورسونه پرانيزي او د لوي او مهربانه خدا (ج) څخه شکر کوم چه ماته يې دا د خدمت فرصت په نصيب کړ چه خپلو وطنوالو ته د ښځي د چېچو، ملاريا، محرقه، نس ناستي (اسهال)، پېچش د تشخيص او سؤ تغذي تداوي او د وقايي اسانتياوي برابري کړي. نو ځکه ما د نورو شخصي او مسلکي مصروفيتونو په څنګ کښي د خپل توان او وس مطابق د روغتيايي کارکونکو په مرسته پدي وتوانېدم چه دا رساله ترتيب او تنظيم کړم. او په ځانګړي ډول د ډاکټري فريدي (سيفي) هلي ځلي د دي کوچني رسالي په ترتيب کښي د ستاينې وړ دي.

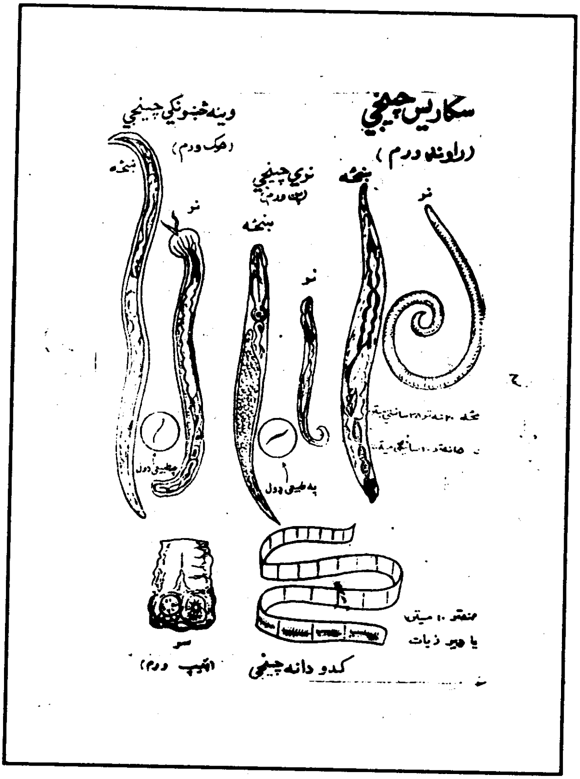
په پاي کښي هيله لرو چه دا رساله زمونږ ټولو وطنوالو ته ګټوره ثابته شي او څه نا څه د هغوي نېمګړتياوي پوره کړي.

و من الله توفيق

د (CRAA) د کميټي رئيس

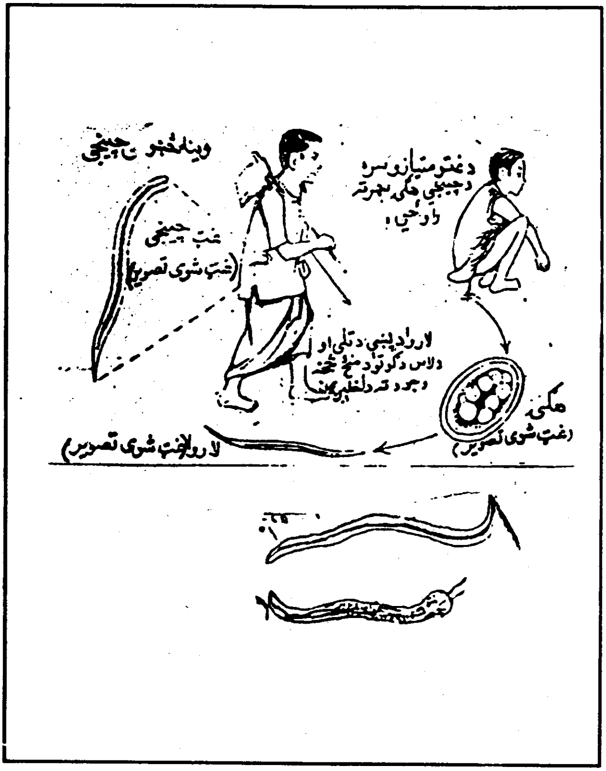
الحاج دوکتور ثنا ألحق (احمدزى)

چینجي



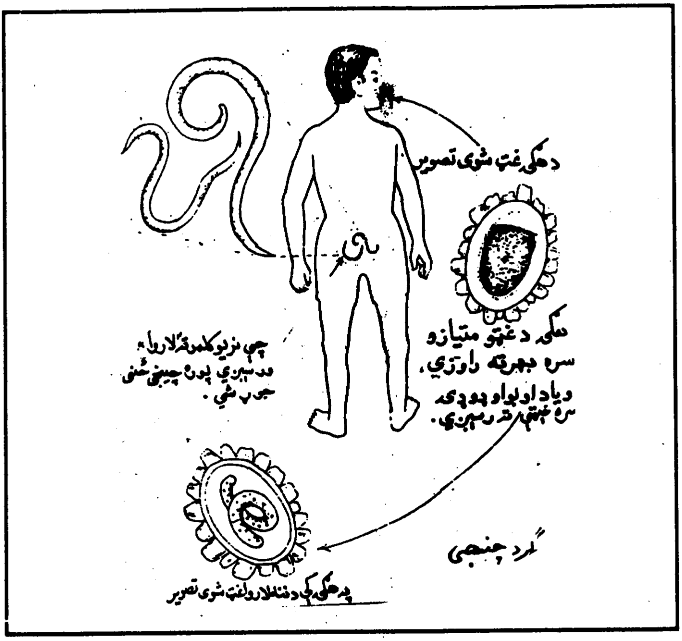
د انسان په کولمو کي بېلابېل چینجي ژوند کوي. دا چینجي د انسان په کولمو کي هګۍ اچوي او د انسان خواړه خوري. ښو ددي چینجو نه تار مانند چینجي دي چه ماشومانو کي ډېر وي او د غټو کولمو د خاربنت سبب کېږي.

وینه څښونکي (چنګګی) چینجي



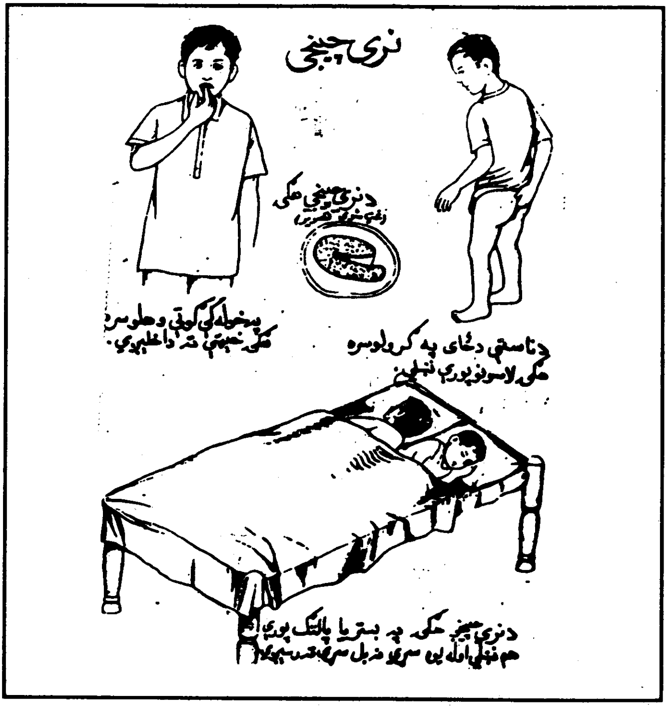
چنګګي چینجي د پوستکي له لاري ځان د انسان کولمو ته رسوي. که چیرته څوک پښې ابلي وګرځي د خاورو نه دا چینجي د انسان بدن ته ننوتي شي ځکه دا چینجي ډیر وړوکي وي.

گرد چینجي



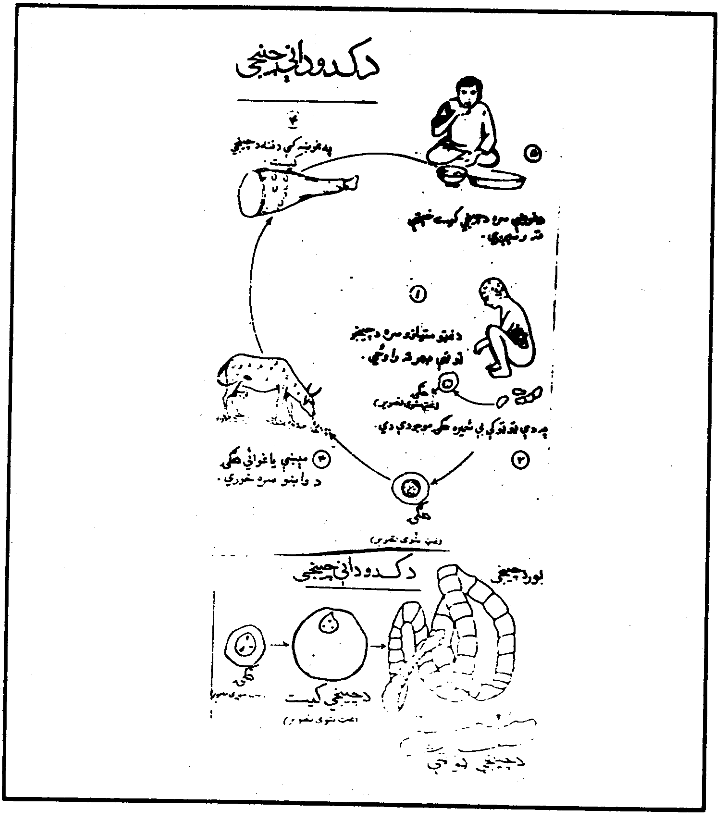
گرد چینجي اوږده وي او کله کله د ماشومانو د غټو متیازو او یا هم د کانګو سره د باندي راوځي. په کولمو کي ژوند کوي او د غټو متیازو سره يي ډېري هګۍ د باندي وځي، دا هګۍ د خاورو سره یو ځاي په اوبو او غذایي موادو سره یو ځاي کېږي. که چېرته پاکي او به و نه ځښل شي او یا پاک خواړه و نه خوړل شي نو د بل انسان کولمو کي حتمي چینجي پیدا کېداي شي.

نري چینجي



نري چینجي په نري کولمو کي ژوند کوي. د شپې له خوا د هګي اچولو لپاره د ډکو متیازو له لاري بهر ته وځي او هلته هګي اچوي، له همدې امله د غټې کولمې په آخر کې د خارښت او وسوروالي سبب ګرځي.

د کدوداني چینجي



دا چینجي د خاروېو په غوښه کښې او سېږي. که چېرته غوښه سمه پخه نه شي او وخوړل شي نو دا چینجي کولمو ته ننوځي. دا چینجي د ۸ - ۱۰ متره اوږدوالي لري، یو سر او په زرګونو بندونه لري، تر څو چي یې سر له منځه لاړ نشي چینجي نه مري.

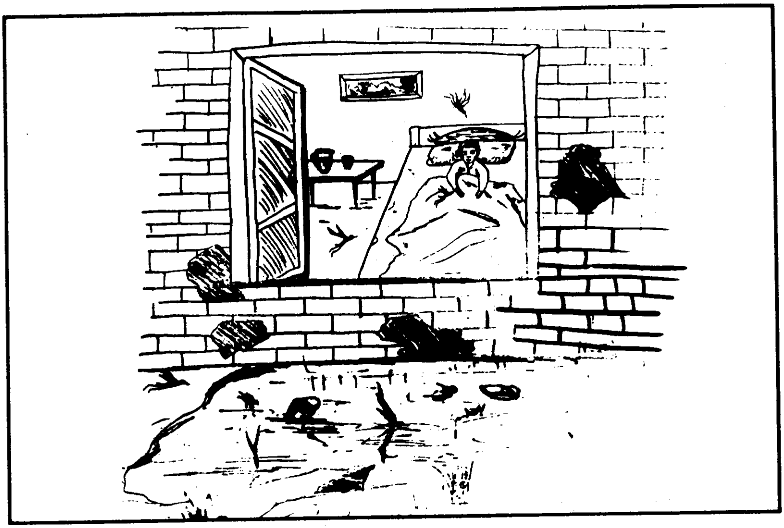
چینجي د انسان د بدن توان له منځه وړي او بېلابېل ناروغیو سره یې مخ کوي. د انسان خواړه سم نیم خوري او وېني یې زیږیږي. او که خپل ځان، جامه، خواړه، کور او چاپېریال پاک وساتو او وخت په وخت د ډاکټر لارښووني ترلاسه کړو، نو کولای شو چه خپل ځان د دې ډول ناروغیو څخه وژغورو او آرام او سوکاله ژوند تیر کړو.

ملاریا

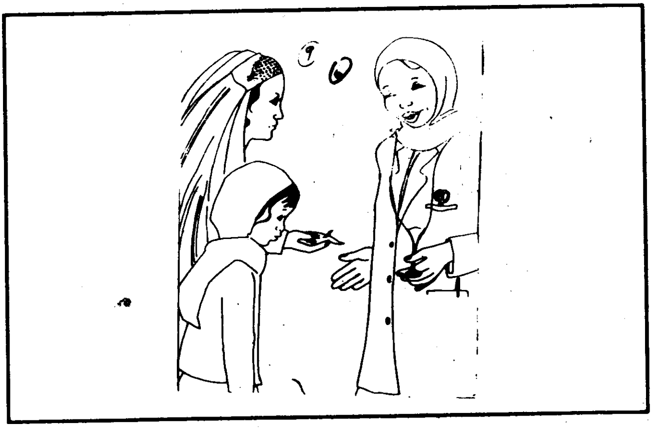
د ملاریا مرض د یوه ماشي د چیچلو په وجه منځ ته راځي. په حقیقت کي د دې مرض عامل د ولاړو اوبو یا ډنډونو پر مخ ژوند کوي.

د ملاریا عامل د ماشي په وجود کښې وي. کله چه ماشي انسان

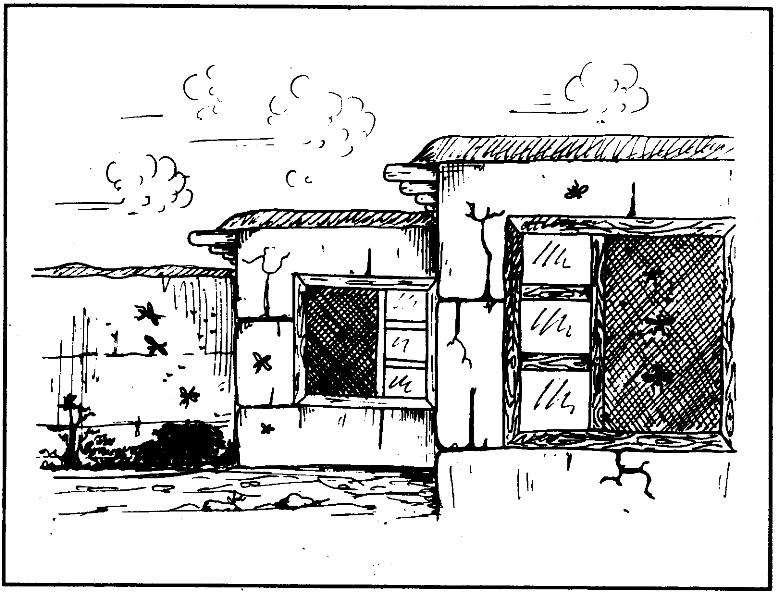
وچېچي نو د ماشي د خولي د اوبو سره یوځاي د انسان وینې ته ننوځي او انسان په مرض اخته کوي.



کله چي انسان تبه ولري ورسره رېږدي او کانګي کوي پکار دي چي حتمي ډاکټر ته ورشي. کېداي شي نوموړي په ملاریا اخته وي او د ډاکتر د لازمي لارښووني وروسته خپل درمل په منظم ډول باید وخوري.



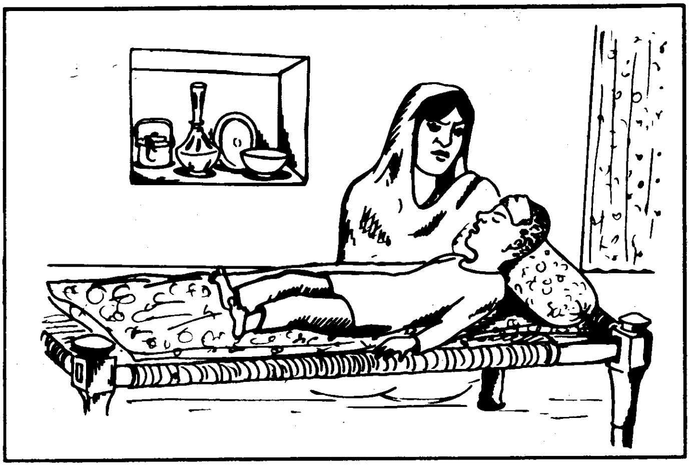
خو که د کور کړکېو او دروازو ته جالي ولګول شي او کور ته نږدي ډندونه له منځه یوسو د ملاریا امکان به کم شي.



محرقه یا اوږده تبه

د ناپاکه خوړو او اوبو له امله انسان په محرقه اخته کېږي.

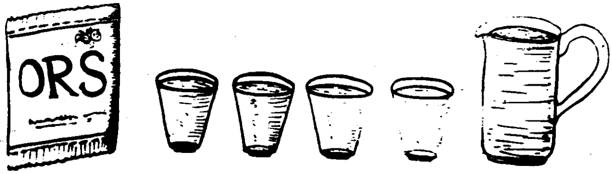
که چېرته څوک تبه ولري نو په کار ده چي په ښخو اوبو خپل بدن لوند کړي. په خپل سر د درملو خوړل ښه کار ندي او ډاکتر ته باید مراجعه وشي.



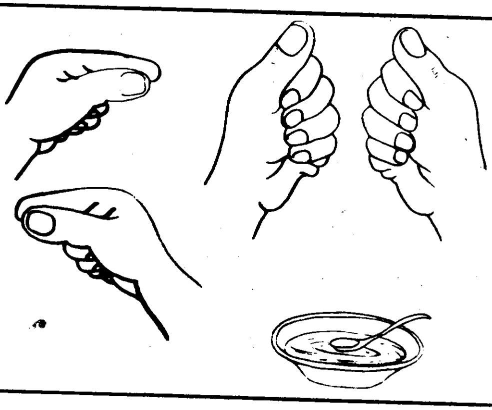
نس ناستي (اسهال)

که چېرته د ماشوم سمه پالنه ونه شي او ناپاک خواړه وخوري په نس ناسته اخته کېږي. د نس ناستي سره د ماشوم د بدن اوبه او مالګه ضایع کېږي.

کله چي د بدن اوبه او مالگه کمه شي نو د مرگ خطره وي. پکار دي چي ماشوم ته په ډېره پېمانه مایعات او د مالگي محلول (ORS) ورکړل شي. که چېرته ORS پاکټونه موجود وي نو یو پاکټ په څلور گېلاسه اوبو کي واچوی او په یوه شپه او ورځ کي یې ماشوم ته ورکړي او بیا وروسته ورته نور جوړ کړي.

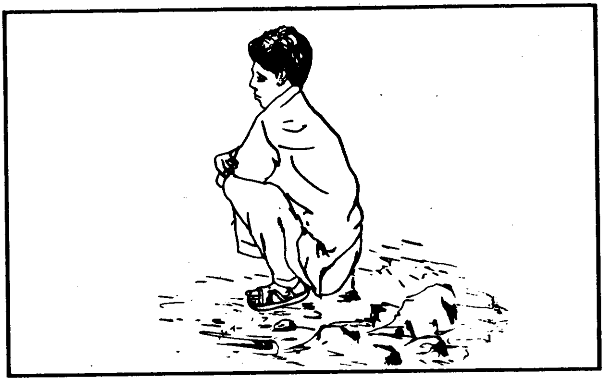


اړوب: د ټولو نه ښه خواړه دي، کوم ماشوم چي په نس ناسته اخته وي ورته یې ورکړي. دوه موټي وړه او دوه ټونگي مالگه د څلوو گېلاسو پاکو اوبو سره وخوټوي او نري شېره تري جوړه کړي او ماشوم ته یې ورکړي.



پېچش

که نس ناستي سره وينه او بلغم راشي نو پېچش ورته وايي. که چېرته څوک ناپاکه اوبه او خواړه وخوري په دي مرض اخته کېږي.



د دي مرض جراثيم د انسان کولمې زخمي کوي نو ځکه وينه په غټو متيازو کي لېدل کېږي. د دي مرض له امله انسان ډېر کمزوري کېږي.

که چېرته پاکي اوبه وڅښل شي او خواړه پاک وي نو انسان نه ناروغه کېږي.

سوء تغذیه

ډېر ځله زمونږ په ټولنه کي ماشومان د سوء تغذي او ډېري کمزوري ښکار شي. ضروري نه ده چې همېشه دي مېوه او ښه خواړه په کور کي وي، کولي شي بوه مور د ډېرو ساده ترکاریو او خوراکونو نه یو داسي شان خواړه جوړ کړي چې په هغو کي ټول هغه ضروري مواد چې د ماشوم وجود ته پکي اړتیا لېدل کېږي، ولري. خو په شرط د دي چې هغي ته روغتیایي روزنه ورکړ شوي وي.

سؤ تشکلات او دمړه ماشوم پیدا کېدل:

ډېر وخت مړ ماشوم دنیا ته راځي، یا دا چې ډېر کمزوري وي او یا هم د بدن غړي یې سم او نورمال نه وي. په هغه کورنیو کي چې

ارثي ناروغي شته پکار دي په خپلو کي ودونه ونکړي. دي سره به هغوي وکولي شي سالم او ښه ماشومان دنیا ته راوړي.

په کم عمر کې واده کول همدغسې ستونزې رامنځ ته کولای شي نو په کار دي چې له اتل کلنۍ نه وروسته ښځه حمل ونیسي.

PROPERTY OF ARIC Established 1989

انسان کولي شي د نظافت او پاکوالي په ساتلو او پوره پاملرني سره خپله او د خپلي کورنۍ روغتیا ښه وساتي. که د کورنۍ ټو غړي هم د روغتیایي ستونزو په هکله معلومات ولري او وروزل شي کولي شي د کورنۍ نورو غړو ته ښه لارښود جوړ شي.

پکار دي مېندي او پلرونه د خپلو ماشومانو د سالمي او سمي روزنې د پاره خپل ژوند ته ټو منظم او سم پلان ولري. د ډېرو ماشومانو او ژر ژر ماشومانو راوړل ډېري ستونزې هم مور او هم ماشوم ته پېښوي . د ماشومانو ترمنځ وقفه هري کورنۍ ته ضروري او گټوره ده. دي د پاره هري مور ته پکار دي چې داکتر سره مشوره وکړي. لږ تر لږه باید د ماشومانو ترمنځ د زېږېدنې وقفه درې کاله وي.

PROPERTY OF ACKU

ARIC
B
6-524
CRA
8218

خبرتیا

ددي کتاب لرونکي څخه هیله کیږي چي دا کتاب دهمېشه لپاه د سره وساتي او دضرورت په وخت کې پوښتونکي ته وښايي.

اداره

PROPERTY OF
ARIC
Established
1989

دچنجبو ددوا استعمالونکي بايد لاندي تاريخونو ته توجه وکړي:

١- لمړي ځل دمعاينا تو نیټه: / /

٢- لمړي ځل دچنجو ددوا د تطبيق نېټه: / /

٣- دوهم ځل دمعاينا تو دراتګ نېټه: / /

٤- ددوهم ځل دچنجو ددوا د تطبيق نېټه: / /

چاپ مطبعه سیدجمال الدین افغانی (SJAWO) نصنت محل، پشاور تیلیفون : ٤٤٢٥٨