

دوی ته کافی ندی دوی ته باید ژر ژر خواره ورکړی شي .

www.libtool.com.cn

د کوچنیو ماشومانو تغذیه :

الف :- دمورشیدي تر ټولو بڼه خواره دی .

- دمورشیدي د ماشوم د پاره بشپړ خواره دی .

- ماشوم ته د زېږدونه وروسته ژر تر ژره دمورشیدي ورکوي .

- په لومړنيو څلور، و میاشتو کې یوازي دمورشیدي استعمالوي .

ب: په څلورمه میاشت ورته نرم خواره (اوگړه) پیل کړي :

- په ۴ میاشت نرم خوراک پیل کوي .

- په لومړي سر کې نرم او پامته خواره ورکوي .

- کله چې ماشوم نرم خواره بڼه خوري نو ژر تر ژره پروټيني مواد ورزيات کړي .

- ماشوم ته په ورځ کې پنځه، شپږ ځله خوراکونه ورکوي .

- تردو وکلونو پورې دمورشیدي و نه دوام ورکوي .

ج: د څلور و میاشتونو نه د زیات عمر ماشومانو ته ساتونکي خواره ورکوي :

- یو ماشوم هر ورځ څه ناڅه ساتونکي خوړو ته اړه لري .

- میند و ته ووايي چې خپلو ماشومانو ته د گازرو په شان ژیره ترکاری او میووړ کوي .

د: ناروغه ماشومان خاصو خوړو ته اړه لري :

- که ماشوم اسهال او یا کومه بله ناروغي ولري نو د خوراک څخه یې مده پرهیزه کوي .

- هغه ماشومانو ته خاصه پاملرنه کوي د کومو چې خوله خوږیزي او یا خوراک نه غواړي .

- ناروغه ماشومانو ته زیات پروټيني خواره ورکوي .

ه: د یوه کلن ماشوم د پاره خواره :

- یو کلن ماشوم دمور پلار سره یوځای په دسترخوان کې نیاستلای شي .

- د خوړو په وخت د کورني کوچنیو ماشومانو ته اولیت حق ورکوي .

- کوچنی ماشوم سره د خوراک په ورکولو کې مرسته کوي .
- که ممکن وي تر دوه کلني ماشوم ته د مور شيدی ورکوي .
- اميد واره مور هم شيدی ورکولای شي .
- کوچنیو ماشومانو ته د پرخله خواره ورکوي .
- خومره چه د مور شيدی کميزی ، هومره د ماشوم نور خواره نيا توي .
- د خوروله امله ټولی پيدا کيدونکی ناروغی د مخنيوی وړدي .
- د کواکولا په شان شربتونه او هغو خوروه باندی پسی مه بربادوي ،
- کوم چه هيڅ غذا ئی ارزښت نلري .
- د کور په باغچه کې ښه ترکاری او غذا ئی مواد وکړي .
- ترکاری وکړي او د هگيو او غوښی د پاره چرگان ساتي .



د فصل :

www.libtool.com.cn

روغتيا اوزمونز چا پريال يا

محيطي حفظ الصحه

مقدمه

« محيط زمونز چا پريال دى او په دى كى ټول هغه حالات ، پېښې او اثرات شامل دى كومر چه موز د ژوند په اوزدو كى ورسره مخامخ كيږو يا په بل عبارت داد ټولو هغو خارجي عواملو او اثراتو مجموعه ده كومر چه د ژوند يو موجوداتو، انسان، چلند او يا ټولني په ژوند او ودې باندې اغيزه لري، او په دى كېښې فزيكي، بيولوژيكي اجتماعي او اقتصادي څلور لوي عنصره شامل دى . »

محيطي حفظ الصحه دعامي روغتيا هغه څانگه ده چه نيار باسي ټول هغه عوامل كنترول كړي كومر چه زمونز په فزيكي ، دماغي او ټوليز ښه والي باندې اغيزه لري .

پخوا به حفظ الصحې يا سنتېشن يوازي د فضلده مواد وځاي په ځاي كولو ته توجه لور او اوس هم نړيا تو كسانو ته د ځلك انداز ونود جوړولو معني لري . خو په حقيقت كى حفظ الصحه يا سنتېشن د ناروغيو د مخنيوي او روغتيا د ښه والي په غرض د - چا پريال د كنترول ټوله ساحه احتوا كوي .

انسانان همدا اوس د خوړو، اوبو، كورونو، لباس او حفظ الصحې په گډون د خپل

چاپیریال نباتات عوامل تر کنترول لاندی روستلی دی کوموچه په روغتیا باندی څرگند
 اثرات غورځولی اود زیاتوناروغیو په پېښیدو کی یی څرگند کموالی روستی دی ؛
 د مثال په ډول دخاک انده ازونو او تپتی گانو په جوړولو سره د گیدی د پنځیو کموالی
 د څښلو د پاکو او بوتیپي سره د اسهال او پېچش د ناروغیو د پېښیدو کموالی او یا
 د ماشوله منځه وړلو سره د ملاریا په ناروغی کی کموالی منځ ته راغلی دی .
 په ۱۹۷۲ کال کی د انسانی چاپیریال په هکله د ملگرو ملتونو کنفرانس د محیطی حفظ الصبی
 د بنه کولو له لاری د روغتیا د بنه کولو په اړتیا باندی ټینگار وکړ .
 نن د هر روغتیا تی پروگرام هڅه داده چه د چاپیریال د کنترول له لاری لهغه عوامل له منځه
 یوستی کومچه په روغتیا باندی ناوړه اغیزه لري .

په حفظ الصبی پوری مربوطی اساسی اړتیاوی په لاندی ډول دي :

- د څکلو د پاکو او بوسرا برول .
 - د غایطه موادو د محفوظ ځای په ځای کول .
 - د څخلو او کثافاتو ځای په ځای کول .
 - د حشراتو او ناقلینو کنترول .
 - د خوراکي شيانو حفظ الصحه .
 - روغتیا نی کورونه .
 - د څارو وده غوناروغیو مخنیوی کومچه انسانانو ته سرایت کوی .
 - د هوا د لگرتیا مخنیوی .
 - د مسلکی خطراتو مخنیوی .
- خومونز پدی برخه کی یوازی ځینی لهغه اساسی محیطی عوامل څیړو کومچه د منها
 په کمپونو کی د افرادو او ټولنی په روغتیا باندی ناوړه اغیزه لری ؛

اوبه

www.libtool.com.cn

دهوانه وروسته د ژوند د پاره تر ټولو ضروري شي اوبه دي . زمونږ د وجود له دريو
بخه دوه برخې د اوبو څخه جوړې شوي دي . انسانان او په همدې شان څاروي او نباتات
پرته له اوبو يوازې خورنې ژوندي پاتې کېدای شي يا په بل عبارت د ځمکې په سر ژوند
پرته له تازې اوبو امکان نلري . که څه هم د ځمکې د کورې په څلور وکی درې برخې اوبه پته کړي
په اوبو د ځمکو د پاره د پاکو اوبو کموالی په ټوله نړۍ کې ورځ په ورځ نر يا تيدونکی -
ستونځه ده .

صحي اوبه :

د انساني اړتياوو د پاره استعماليدونکې اوبه نه يوازې داچه بايد بي ضرر وي
بلکه گټورې هم وي پاکې او صحي اوبه هغه دي چه :

- د ناروغوونکي عناصرو څخه پاک وي .
- خطرناکه کيمياوي اجزا وي ونلري .
- خوند لري بڼه وي اوبې رنگه وي .
- او د کورني استعمال د پاره د استفادې وړ وي .

د اوبو استعمال :

د ځمکو ، لمبو ، پخلي او ويځلو په شان کورني استعمال نه پرته اوبه نه يوازې داچه په کرکيلي
او صنعت کې هم استعماليزې يا د برق او انرژي د حاصلولو د پاره ترې کار اخستل کېږي
بلکه د اور وژني ، عامه پارکونو ، حوضونو او نورو ټوليزو مقاصدو د پاره هم استعماليزې
د اوبو په استعمال کې نه يوازې دهغې کيفيت لکه خوند ، رنگ او نور ارزښت لري بلکه
دهغې مقدار هم خورا زيات اهميت لري .

په اوبو پوری مربوطی ناروغی :

www.libtool.com.cn

الف : د ناروغیو د خپریدو مختلفې طریقې :

مثالونه	تفصیل	د خپریدو طریقه
کولرا حمرة ژیړی اونور	ناروغو ونکی عناصر او جراثیم په اوبو کی موجود وی چه د خکلو نه وروسته سړی ناروغه کوی په مشخص ډول دی جراثیمو کی چنجی ، آمیبونه ، ویروسونه او بکتیریا وی شاملی وی .	۱- د اوبو څخه پیدا کیدونکی ناروغتیا- وی .
اسهال پیچش جرب د کیدې چنجی د پوستکی ناروغی د سترگو ناروغی	د پاکوالی په غرض د اوبو د استعمال په زیاتوالی سره (پرتو لدی چه د اوبو کیفیت په نظر کی ونیول شی) ددی ډول ناروغیو د خپریدو مخنیوی کیدای شی .	۲- په اوبو باندی مینځوونکی ناروغتیا وی
د سبز او ځگر چنجی د پوستکی چینی چنجی د شستوزوما ناروغی	جراثیم د خپل شونډ د دوران یوه برخه دهغو څارو و په وجود کی تیروی کوم چه په اوبو کی ژوند کوی لکه کبان حلزون اونور .	۳- د اوبو پر بنسټ ولاسی ناروغتیا- وی .

ملاریا
د افریقائی
حوب ناروغی

www.libtool.com.cn

جراثیم د ځینو هغو حشراتو
په ذریعه خپرېږي کوم چې
یا په اوبو کې نریزنده ماشی،
او یا اوبو ته نژدی چيچل کوي
(د تسی - تسی پجان)

۴- په اوبو پوری د مربوطو
حشراتو څخه پیدا کیدونکی
ناروغتیا وی.

ب : د اوبو څخه د پیدا کیدونکو ناروغیو د مخنیوی لاری چاری :

- د ځمکو د اوبو د کیفیت د داسی ښه کولو
له لاری چه د جل ښو څخه پاکي وي .
- په تصادفی ډول د ناپاکو اوبو د ځمکو
د مخنیوی له لاری .

- د اوبو څخه پیدا کیدونکی
ناروغی :

- د استعمالیدونکو اوبو د مقدار د زیاتوالی له
لاری .
- د کورنی د استعمال د پاره د اوبو د نژدی والی
له لاری .
- د حفظ الصحی د ښه والی له لاری .

- هغه ناروغی چه په
اوبو مینخل کیزی

(د چنجیو د ژوند په دوران پوری اړه لری)
- د اوبو سره د تماس د کموالی له لاری .

- د اوبو پر بنسټ ولاړی
ناروغی :

- د ولاړو اوبو او د نندو نو مخنیوی .
- د ماشو د زیزندی د ځایونو وړانول .
- د ماشو د پاره د جالیو او پشه خانو استعمالول .

- په اوبو پوری د مربوطو
حشراتو څخه پیدا کیدونکی
ناروغی :

داو بوعمومی منابع :

داو بو تر تولو لویه او اساسی منبع و ریخی دی دکومو تخه چه اوبه د باران ، زلی او اواری په شکل راوریزی .

ددی اوبو لویه برخه بیا پرته د تبخیر کید و نه وروسته په وریخو بدلیری ، یوه برخه فی د تخلی په سر سینه ونه ، دنده ونه او جهیلونه جوړوی . پداسی حال کی چه یوه برخه فی لسم تخلی ته جذب بیزی او په مختلفو اعماقو کی د تخلی لاندی داو بو ذخیری جوړوی دکومو تخه چه د چینو یا خاکانو په شکل استفاده کیزی . له دی امله داو بوعمومی منابع په درسی د ولودی :

- ۱- د باران اوبه .
 - ۲- د تخلی د سر اوبه لکه سیندونه ، خوړونه ، دنده ونه اونور .
 - ۳- په تخلی کی دننه سطحی اوبه لکه سطحی شاه گانی او چینی .
 - ۴- د تخلی په تل کی ژوری اوبه لکه ژوری شاه گانی ، چینی اوبه مه شوی شاه گانی .
- په تخلی کی دننه سطحی اوبه هغه اوبه دی چه د لمر فی نه خپسبونکی (غیر قابل نفوذ) قشر یا پور د پاسه واقع وی پداسی حال کی چه د تخلی په تل کی ژوری اوبه د لمر فی غیر قابل نفوذ قشر د لاندی واقع وی .

سطحی اوبه تل د لمر کید و د خطر سره مخامخ وی زیات عضوی مواد لری او مقدار فی د کال په مختلفو موسمونو کی فرق کوی . پداسی حال کی چه ژوری اوبه د جراثیمو نه پاک د لبر و عضوی مواد و لرونکی او د موسمی بدلونونو سره زیات نه بدلیری .

د باران اوبه :

که چیری تولی شی د استفادی وړ دی ، خود تولو لود پاره یوی نه خپسبونکی پاکی سطحی اوبه کی ذخیری ته اړه لری پداسی حال چه لمر فی اوبه باید ضایع شی . دا که له یوی خوا په کور کی دننه داو بو منبع ده خوله بلی خوا دهغی د تولو لود امکانا تو برابر و

ګران وی . دکال په هر موسم کېښی ترلاسه کېږي ، دچت او تانګې څخه لګریدلای شي اود ماشود زینید و دپاره ښه زمینه برابروي .

www.libtool.com.cn
سطحي اوبه (خوږونه ، سیندونه ، دندونه ، سطحی څاګانې اوسطی چینی)

دا اوبه اکثرًا لګری او خړی وی او څکلود پاره دهغی د استعمال نه مخکښی باید صفا ، او د جراثیمو څخه پاکي شي .

د ځمکې په تل کی ژوری اوبه :

توتولوبښه ، پاکه او پرېمانه منبع ده خودا اوبه یاد ځمکې د کیندلو نه وروسته له څاګانو څخه ترلاسه کېږي او یا هم پخپله د چینو په شکل راووتی .

د مهاجرو په کمپونو کی د اوبو منابع :

په اکثر کمپونو او کلور کی اوبه د څاګانو څخه ترلاسه کېږي په ځینو ځایونو کی خلک د چینو څخه استناده کوی او کله هم اوبه د خاصو موټرو په ذریعه راټول کېږي . په ځینو ځایو کی اوبه د ژورو څاګانو څخه د برقی یا دیزلی بمبو په ذریعه تانکیو او نلونو کی تقسیمېږي مونږ د مخه یاده کړه چه تولی سطحی اوبه ناولی ، لګری او د څکلود پاره د استفادی وړ نوی داخله چه دا ډول اوبه که څه هم د سطحی څاګانو څخه وي په دیری آسانی سره د خاورو ، دورو او باران په ذریعه لګری کېږي .

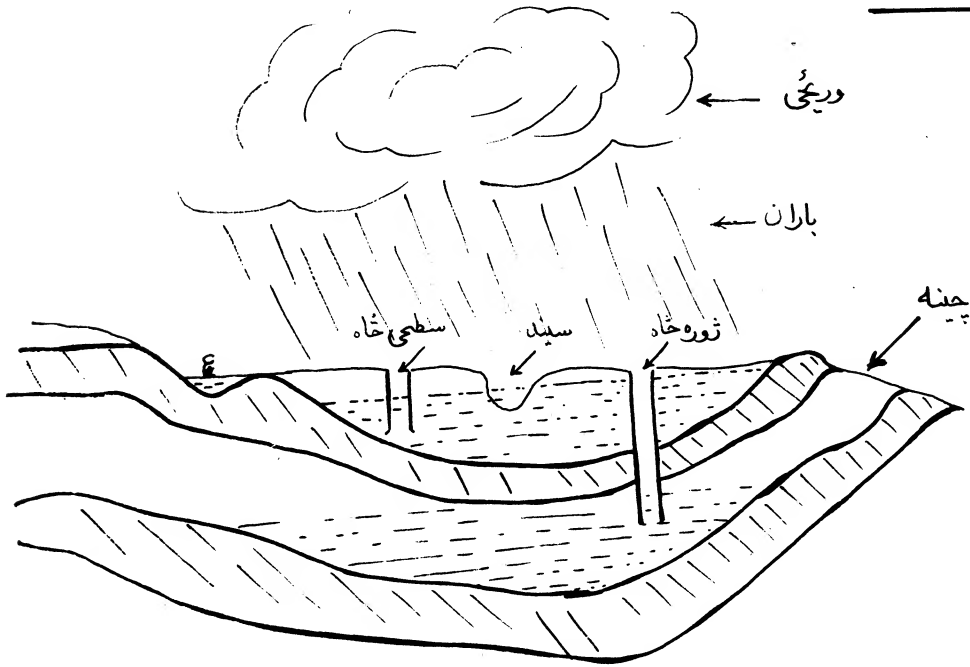
خوله بله پلوه د څکلود اوبو په مسله کی د منبع نه نیولی تر استعمال پورې خامی بایدنی او پاکوالی ته ضرورت دی . مثلاً که اوبه له ژوری څاه یا تانکی څخه هم وی خو که په پاکولونو کی جمع نشی یائی سرلوڅ پرېښود شي بیا هم کومه گټه ندی .

په عمومی ډول تولی سطحی څاه ګانې د ځمکې د سرد خاورو ، دورو ، اوبو - خاک اندازو

مټيارو، خوشياتو، څارو او نورو شيانو پواسطه لگريدلاى شي دا اوبه د خلكو د پاره
 ښي ندى خود وينځلو او نورو مقاصدو د پاره استعماليدلاى شي .

www.libtool.com.cn

څاگانى :



د څاگانو د لگريدو امکانات :

- د ناولي رسي استعمال .
- د ناولي دولچي استعمال .
- د څاه د شاوخوا ناولتياوې او گنده اوبه او څاروې .
- د څاه د سرلوڅ والي .

۳- سزی :

د تټی د وارو اړو ته هغه غری وی چه له هوانه ډکیزی . کله چه کوچنی هوایی نمونه په ډیرو کوچنیو نلونو تقسیم شی . نو په پای کی یوی کوچنی کڅوری باندي - ختمین ی چه هوایی کڅوره ورته ویل کیږی کوم چه د وینی په کوچنیو رگونو باندي پوښل شوی وی . دا هوایی کڅوری د هوانه ډکیزی اوزمونز سزی لوی شی ، اکسیجن د هوایی کڅورو څخه د وینو رگونو ته داخلین ی او په بدل کاربن ډای اکساید هوایی کڅورو ته داخلین ی . (د غازونو تبادلہ)
پدی ډول سز و څخه وتونکی هوایز اکسیجن او ډیر کاربن ډای اکساید لری . مونز لکه چه د ژوند د پاره خوږو ته اړه لرو همداسان اکسیجن ته هم اړه لرو او تازه هوا زیات اکسیجن لری .

د کور کړکی او دروازی پرانستی پریندی ترخو زیات تازه هوا ولری

ج : د تنفسی جهاز د ناروغیو ښی ښانی په لاندی ډول دی :

- توحی
- بلغم
- د ژبی ، نوکونوا او پوستکی شین والی کوم چه په وینه کی د کاربن ډای اکساید د زیاتوالی له امله منخ ته راچی .
- مابندی یا تیکا وهل : په تنفس کی د مشکل ټوله امله د هوا ولز ه .
- د توحی سره وینه رانلل .
- د سینی درد .

روغتیائی شاگانی :

دیوی روغتیائی شاہ خصوصیات پہ لاندی دول دی www.libtool.com

۱- موقعیت : شاہ باید لکوره زیاتہ لری نوری خود لکرید و د منابعولکہ خاک انداز، نالی اونور و ٹخہ پہ جگہ سطح کی واقع اولز ترلزه ۱۵ مترہ لیری کی

۲- غاری : د شاہ دننہ غاری باید لزل ترلزه د شپز و مترو ژور والی پوری
د پخو خستو او یا تیز و اوسنتو ٹخہ جوہری شوی وی
ترخوچہ اوبہ یواری د تل ٹخہ داخلی اود شاہ د غار و ٹخہ د اوبود
داخلید و مخینوی و شی .
د شاہ غاری باید لزل ترلزه د ٹخہ د سطحی ٹخہ د ۷۵ سانتی مترو پہ -
اندازہ اوچتی وی .

۳- د شاہ د سردیوال :
د شاہ د سردیوال باید د ۷۵ سانتی مترو تر لوہ والی پوری د ٹخہ د
سطحی ٹخہ اوچت جوہری .

۴- دودرید و خای :
دودرید و خای باید لزل ترلزه دیو متر پہ پراخوالی سرہ گرد چاپیرہ
سمتوسرہ کانگریتہ شوی اود دھنی غاری د جوہری شوی لختی پہ
لوری یوہ اندازہ مخ خور و لری .

۵- لختی (نالی) :
د توپوشو و اوبود ویستلو د پارہ دیوہ پاخہ لختی موجودیت حتی دنی .

۶- دڄاه سرپوڻس :

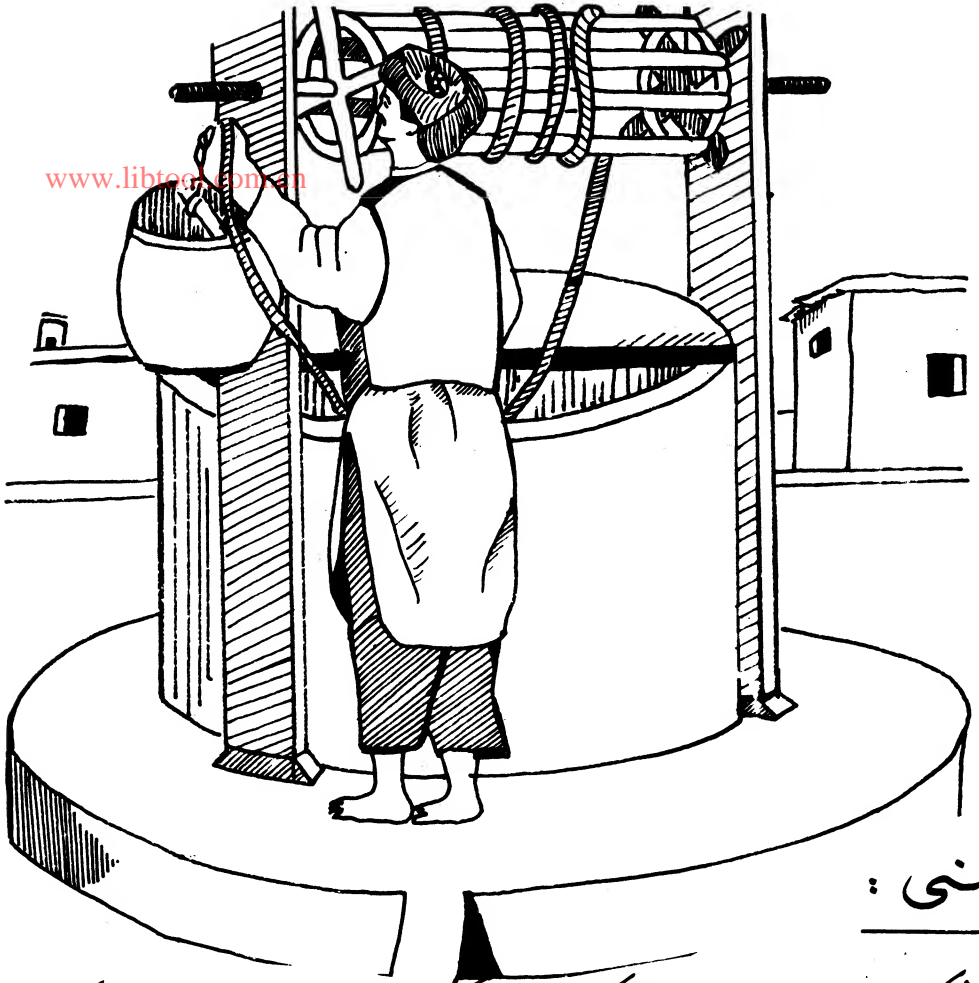
دڄاه سرپوڻس بايد يو کانگريٽي سرپوڻس ولري ترڅو ڇه دڄاه دستقيم لکريډ
څخه مخنيوي وکړي . سر ځلامه ڄاه ته هيڅکله صحتي ڄاه نشي ويل کيدلای .
www.libtool.com.cn

۷- دلاس پمپ يا څرخ :

دڄاه څخه داوډوډ راويستلو دپاره ترټولو ښه وسيله لاسي پمپ يا بېبه ده خوکه
چيري دلاس پمپ تر لاسه کيدای نشي نو بايد يو څرخ او پاکي ډولچي (بوکي)
او پري څخه کار اخستلای شي ، خود ډولچي او پري دځمکي په سر ايسنودو
او لکريډ وڅخه دي ډډه وشي .

۸- د استفاده کوونکو مسووليت :

ديوي روغتيايي ڄاه تر هغه وخته پوري دجر شيو څخه د پاکوالي ضمانت نشي
کيدای ترڅو ڇه دڄاه څخه استفاده کوونکي خلک په ځانگري او د کورني په
سطحه باندې يولر کلک احتياطي تدابير ملات نکري .
دڄاه شاوخوا ته د کلک پاکوالي مراعاتول ضروري دي . ڄاه سره نژدي
او دس يا غسل کول ، د جامو او څارو و مينځل او د بیکاره شيانو او چټلي
ديوانول بايد قطعي منع وي داوډوډ راويستلو دپاره د انفرادي کورونو
څخه پري او ډولچي بايد استعمال نشي او انفرادي کورونو ته بايد په پاکو
لوبنو کي او به يورل شي . البته دا ټول شيان روغتيايي تعليماتو ته اړه لري .



چینی :

دادھڻي هفتہ اوڀه دي ڇهه دھڻي د نقشه کڻي د خصوصياتو له امله دھڻي سطحی ته خپله لاره پرانيزی .

چینی پرڅلور ډوله دي :

سطحی چینی ، ژوری چینی ، تودی چینی او معدنی چینی .

- سطحی چینی : سطحی څاه گانو ته ورته غیر صمعی او ډیډی ڇهه د بلی منبع

څخه داوډو د فلتر کیدوله امله منځ ته راځي

- ژوری چینی : دھڻي د تل ژوری او ډیډی ڇهه په ځمکه کی د چاودونو

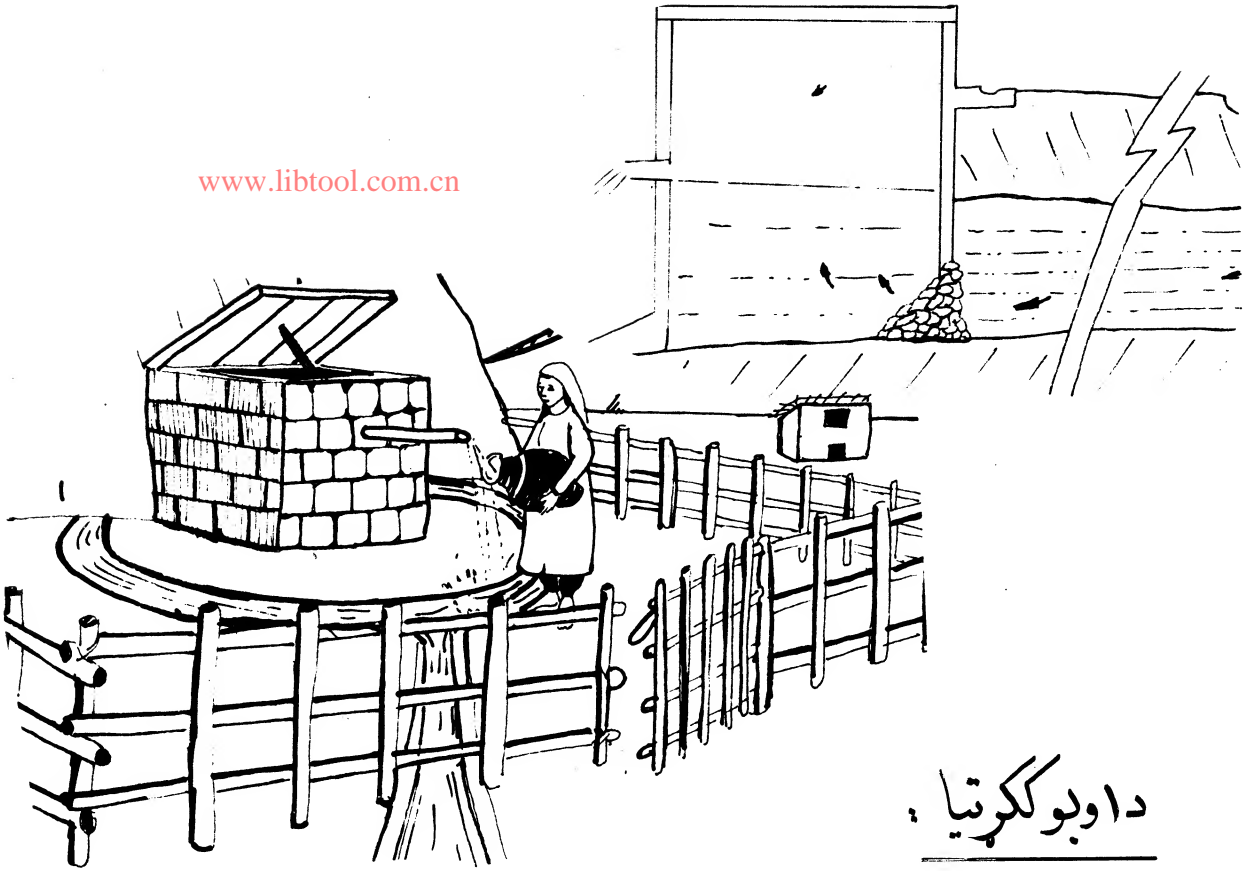
له امله بهر ته راوځي .

- تودی چینی : داد آتش نشان په نتیجه کی دخمکی دتل دتودوخی د -
اوچتوالی له امله راخرگند بنی دکومو تودوخه چه ترپرو
پورای د و امرکوی . اودهغی په نتیجه کی د د اړول چپنو
تخه تودی اوبه راوخی .

- معدنی چینی : د اړول چینی مختلف معدنی مواد لری . په افغانستان کی
د اړول چینی دخینو جلدی ناروغیود علاج د پاره استعمالیږ
که چیری بڼه وسایل شی نو د چینو اوبه په عمومی توگه بڼی رخی
خالصی اویاکی وی دهغی دکلرکید و امکانات خلک لږدی چه د
اوبو درواو بستلو د پاره میخانیکلی وسایلو ته ضرورت نوی .

اصلاح شوی چینه :

- تاسی په لاندی ډول یو ژوره چینه دخکود اوبر په پوری محفوظی منبع بانندی
بدلولای شی .
- ۱- د چینی سترگه رابرسیره اود چینی یوه تانگی یا بکس جوړکړی .
 - ۲- د چینی د پامته د سطحی اوبود بند ولود پاره د چینی د تانگی نه ۱۵ متره پاس
د اوبو یو بندونکی لختی جوړکړی .
 - ۳- د تانگی شاته هم یوه نالی جوړه کړی ترڅو تانگی ته د اوبو د بیا بهید و مخه نیستی
 - ۴- د چینی د تانگی د پاره یو قفل کیدونکی سرپوښ هم جوړکړی .



داوبو لکرتيا :

په حقيقت کې خالصې اوبه په طبيعت کې نشته . داځکه چه اوبه تل غازونه ، جامد مواد اوسره يا ژوندي موجودات لري کومر چه دهوا يا خاوروله لاسي ورته رسيزي . خود صعي پلوه موبز هغو اوبو ته خالصي وايو چه دانسانانو روغتيا ته زيان رسوونکي مواد ونلري .

د اوبو لکرتيا په دوه ډوله وي .

الف : په اوبو کې حل شوي لکرتيا وي :- په کومو کې چه مختلف غازونه او د کلیم او مگنیشیم په شان مختلفي مالګي شاملې وي .

په اوبو کې حل شوي مالګي اوبه سختوي په کومو کې چه صابون مېنه ځک نه کوي

ب : څرېدونکي يا معالقي لکرتيا وي : په کومو کې چه د شګي خاورې او مالګي په شان غير عضوي مواد او يا د نباتاتو ، حيواناتو ، جراثيمو ، چنجيو او هګيو په شان

عضوی مواد شامل وی .

د اوبو لکرتیا شاید دهغی د منبع د لکرید وله امله وی او یا وروسته د ذخیره کولو او
تسجولو په وخت کی لکری شی .

www.libtool.com.cn

د اوبو اصلاح او د لکرتیا ولیری کول :

د خکلو اوبه باید د جراثیمو او کیمیاوی لکرتیاو وڅخه پاکې وی هغه باید رغی وی بوی
خوند او سرنگ ونلری . د اوبو اصلاح کول دهغی د خر والی دلیری کولو د جراثیمو
د وژلو او د معدنی موادو او مالگو دلیری کولو په مقصد سرته رسیدلی

د اوبو تصفیه کول :

د اوبو تصفیه کول یا خوبه لویه پیماننه او یا هم د کورنی استعمال د پاره یوازی په کوچنی پیماننه
سرتنه رسیدلای شی .

— په ښارونو کی د خکلو د اوبو د رسولو د شبکو د تصفیه د پاره په لویه پیماننه د ذخیره
کولو ، فلتو کولو او د کلورینو د استعمال د درسی مرحلو وڅخه کار اخستل کیږی .

— په کورونو کی په کوچنی پیماننه د اوبو د تصفیه کولو د پاره عموماً د درسی طریقې په
کار اچول کیږی . کومچه په ځانگری او هم گده توگه سره استعمالیدلای شی .

۱- ایشول یا جوش کول ،

ده څخه تر ۱۰ دقیقو پورې د اوبو ایشول نه یوازی د اچه په قناعت بخوونکی ډول -
چل شمر ورنی بلکه په موقتی توگه د اوبو سخت والی هم له منځه وری .

پدی طریقہ د اوبو تصفیہ کول پہ نریا تو حایو کی دسون د مواد و د قلت له امله گران یا نامکن وی .

۲- د کیمیاوی مواد و په استعمال سره :

د کلورین د محلول ، کلورین گولیو ، بلیچنک پودرو او نورو مواد و لکه د -
آیو دینو محلول ، ازون او نورو سره اوبه د جل شیمو تخه پاکید لای شی .

۳- فلتر کول : (چان کول)

د دی غرض د پاره مختلف فلتر و نه استعمالید لای شی کوم
چه عموماً د لږ فشار او اوچت فشار په دوو سیستمونو مشتمل دی . نر مونږ په ټولنه کی د
خکو اوبو د تصفیہ کولو د پاره د فلتر استعمال دهغه د فزیکي ، کیمیاوی او بپولوژیک تاثیراتو
سره سره خک د استفادی وړندی چه :

- دهغی جوړه نبت یوه اندازه معلق اود دهغی تعدیلول او پاکول آسان نوی .
- په دهغی کی استعمالیدونکی مواد خینی وخت ثابت نوی اود فلتر کولو قابلیت می کموی
- په فلتر کی استعمالیدونکی شمع گرانه او شاید د زړ پیداکری .

د اطراح شوو مواد و سمبالولول

یا

د غایطه مواد و په حای کول

انسانی غایطه مواد د ناروغیو او جراثیمو یوه لویه منبع او زموږ د چاپیریال د
لکریدو تر ټولو مهم سبب دی .

دی سره خاوره ، اوبه او خواړه لکر او مچان زیاتین ی .

نن سبا هغه ناروغی چه د غایطه مواد و تخه پیدا کین ی . د شمیر او خپرید و له امله
د نری د ټولو نورو ناروغیو تخه زیات اهمیت لری . د ناروغی نه یوازی د نریاتو

مراگونو او معیوبیتونو سبب کینی بلکه د تولیز او اقتصادی وروسته پاتی والی سید
لسم دی . له همدی امله د اطراح شوو موادو د سمبالولو نه پرته دعای روغتیا بڼه
کول امکان نلری .

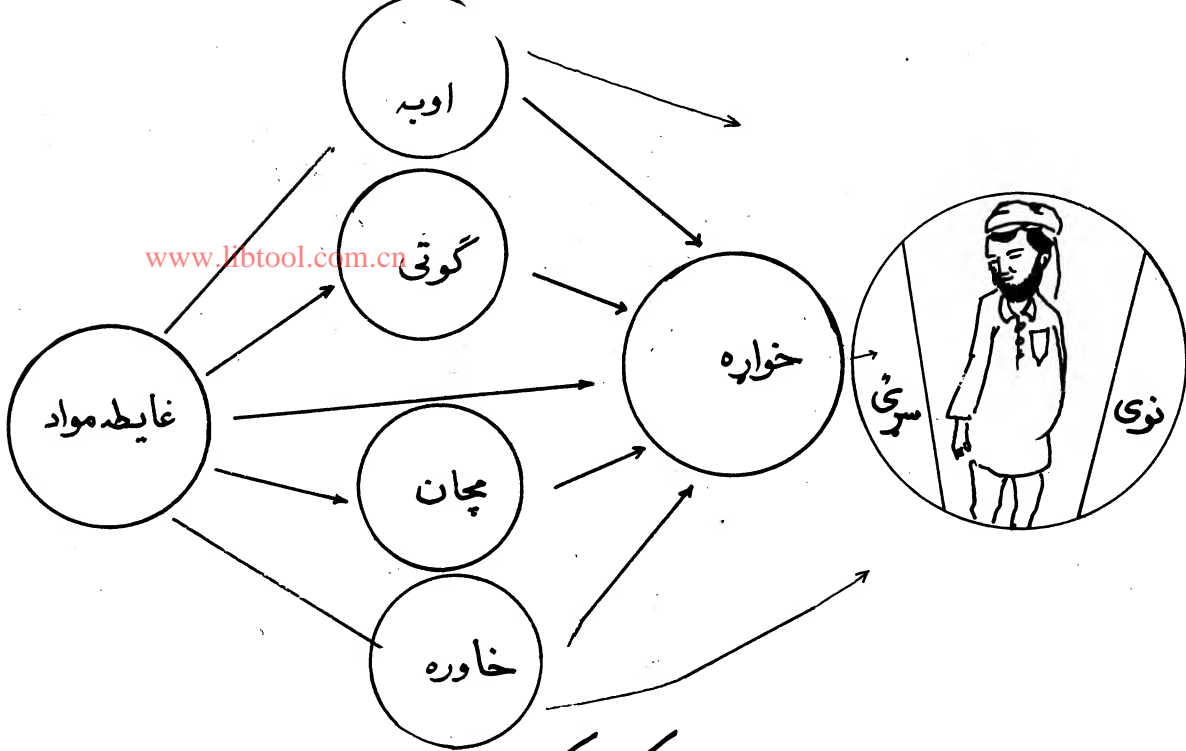
www.libtool.com.cn

د غایطه موادو شخه پید اکید ونکی ناروغی :

- د بکتريا ووله امله پېښید ونکی ناروغی لکه محرقه (لویه تبه) کولرا پېچش اونور
- د ویرسونوله امله پېښید ونکی ناروغی لکه د ځگر پړسوب (زیرې) د ماشومانو
فلج اونور .
- د پروتوزواوو (یو حجروی موجوداتو) له امله پېښید ونکی ناروغی لکه
پېچش او اسهال .
- د چنجیوله امله پېښید ونکی ناروغی لکه د گیدو مختلف چنجی

د غایطه موادو شخه د پید اکید ونکو ناروغیو خریدل :

د پورتنو مختلفو ناروغیو جراثیم او یا هگلی اوسیتونه (مخوری) د ناروغ سری د
متيازوسره بهرته راوخی . کومچه بیا د بل سری وجود ته یا په مستقیم ډول د غایطه
موادوسره د تماس له لاری او یا په غیر مستقیم ډول د ککړو اوبو، ککړو خوړو ،
لکری خاوری او یا مچانو له لاری داخل او هغه ناروغه کوی .



دغايطه مواد و تخه دپيد اكيډونكو ناروغيو مخنيوى :

ددى ناروغيو مخنيوى دهغنى دخپريدود خنخيرد كړيو د ماتيدوله لارې امكان لري اومونږ كولاى شو چه ددى خنخيره ضعيغه كړي تر حلى لاندې راوړو اوماته ئى كړو. مثلاً په پورتنى شكل كى دا كړي په مختلفو لاندينو طريقو ماتي او روغ سرى ته د جراثيمو د رسيدو مخنيوى كولاى شوو :

- دغايطه موادو دگوبنى كولو او بيا خوندى كولو له لارې .

- داوبود رسولو د شبكى د مراقبت له لارې .

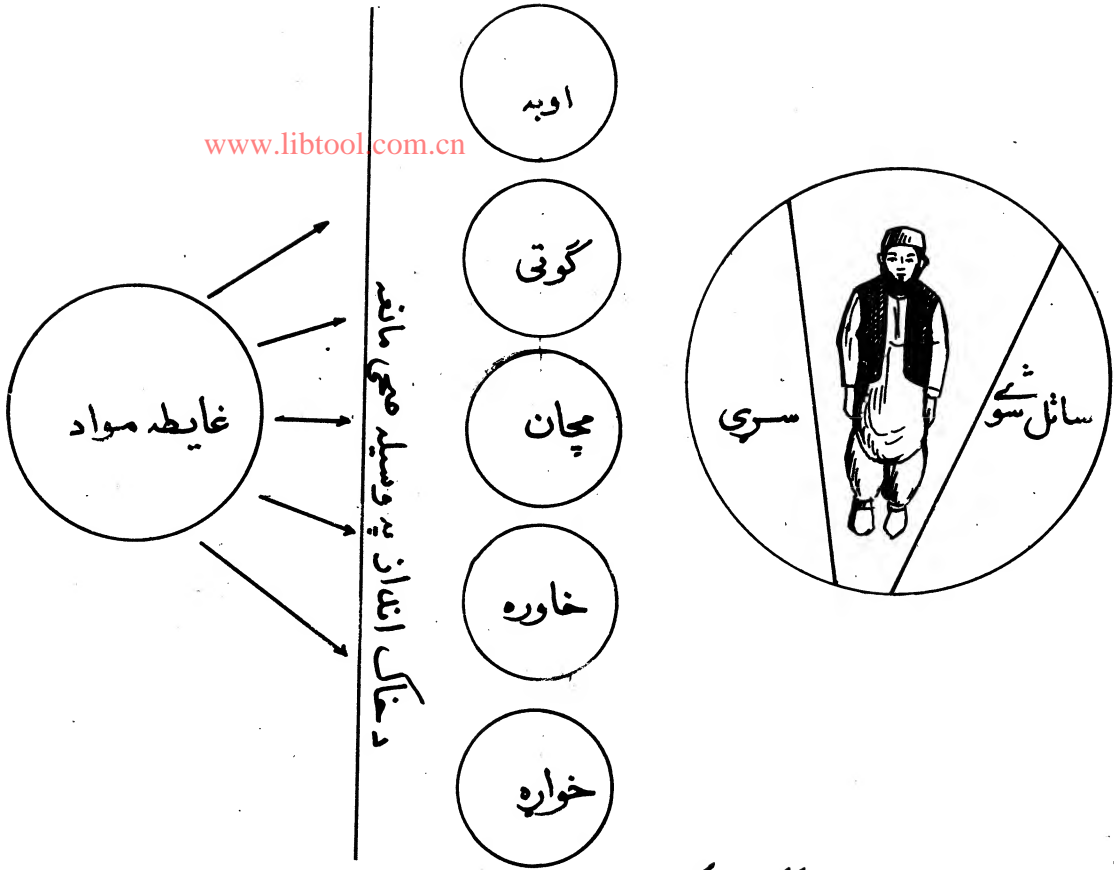
- د شخصى حفظ الصحى د مراعاتو لوله لارې .

- دخوړو د ساتلو او مراقبت له لارې .

- دمچانو سره د مجادلى له لارې .

خوله دى ټولو طريقو تخه زياته موثره طريقه دغايطه موادو دگوبنى كول او -

خوندى كول دي او دا په ډيره آسانى سره دصحى خاك اندازونو (ټټيو) له لارې امكان لري .



دغایطہ مواد ودگوبنی کولو مختلفنی طریقتی :

ددی مقصد دپارہ زیاتی طریقتی موجودی دی، چه په عمومی دول په دوہ برخو
ویشل کیزی :

- په اولہ طریقہ کی غایطہ مواد دخوندی کولو یا خای پہ خای کولو دپارہ بل خای تہ
ورل کیزی .

- په دوہمہ طریقہ کی غایطہ مواد خای پہ خای خوندی کیزی دہری طریقتی د -
استعمال پہ صورت کی غایطہ مواد یاد اوبوسرہ گد اویا نہ گدیزی پہ نتیجہ
کی دغایطہ مواد ودگوبنی کولو ٹلور امکانہ لاس تہ راخی :

دوینی دورانی سیستم :

داد وجود دترانسپورت سیستم دی کومډ چه مایعات اود کولموثخه -
جذب شوی خواړه او همداشان الکسیجن او کاربن ډای اکساید نفلوی .
داسیتم یا جهاز دزره ، د وینو د رگونو او وینی نخه جوړ شوی دی .

الف :- جوړښت :

وینه یوه سره او د ژوند د پاره ډیره مهمه مایع ده. د وجود نه د زیاتی
وینی وتل د مرگ سبب کیدای شی .
وینه دوه برخې لری :

۱- پلازما :- د اهنه مایع ده چه پروتین ، اوبه مالگه او حیینی نور
مواد لکه قند ، یوریا او غورځکپی وی داد وینی د حجم تقریبا په سلو
کی ۵۵ برخه جوړه وي .

۲- حجرات :- د ایه دوه ډوله دی .

- دوینی سره حجرات کوم چه هیموگلوبین لری اود الکسیجن
اود کاربن ډای اکساید د ترانسپورت دنده ور په غاړه ده .
- دوینی سپین حجرات کوم چه د جراثیمو په مقابل کی
د وجود ساتونکی عسکرو وی په ځینو ناروغیو کی لکه سینه
و بغل د حجرات زیاتیزی ترخوچه د جراثیمو سره مقابله وکړی
د مقابلې په جریان کی مړه شوی سپین حجرات د زخم زوه
اچرک ، جوړوی .

- ددی دوه ډوله حجراتونه علاوه داسی نور شیان هم شته

نه وېرل	بل ځای ته وېرل
<p>۳- فلش ځاک اندازونه یا کمودونه چه ټانګې یا دنده سره وصل شوي وي .</p>	<p>۱- فلش ځاک اندازونه یا کمودونه ګومرچه د بدرفت د عمومي ټلټو سره وصل شوي وي .</p>
<p>۴- کېندی والا ځاک اندازونه - ترکیب وونکی ځاک اندازونه</p>	<p>۲- وطنی یا کابلی ځاک اندازونه - سطل لرونکی ځاک اندازونه</p>

دینه اوصی ځاک انداز خصوصیات :

- د ځمکې د سرد خاوری د ګریدو مخنیوی کوی .
- د ځمکې د تېل د اوبو د ګریدو مخه نیسی .
- د ځمکې د مخ د اوبو د ګریدو مخه نیسی .
- مچان او خاوری ورته نشی رسیدلای .
- لږ و لاس وهلو ته اړه لری .
- د بوی مخنیوی کوی .
- ساده وی .
- مصرف فی کمه وی .
- د ځمکو د منلو وړ وی او محفوظه وي .

د خاک انداز کوټه گي :

www.libtool.com.cn

- بايد محفوظ اوکله وي اولوی او واړه ښځی او ماشومان دوغ او ناروغه تری استفاده وشي کړی .
- بايد په لمر، باد او باران کی د استفادي وړ او د پردی د پاره ښه وي
- د پاکيد و وړوي .
- پاک او هوا ټاړه وي .
- د محلي موادو څخه جوړ شوي وي .
- د استعمال نه وروسته د لاسونو مينځل بايد حتماً تشويق شي

د کمپونو او د افغانستان د اطرافي سيمو د پاره

مناسب خاک اندازونه

- مونږ څښکني د يوه ښه اوصحي خاک انداز خصوصيات بيان کړل له کومه ځايه چه ساده وطني خاک اندازونه او يا ځلامي کندی پدی معيار باندی پوره ندي اوله بله پلوه د اولبو استعمال په کمپونو او اطرافي سيمو کی ناممکنه ښکاري نو ځکه د لته يوازی دوه خاک اندازونه ذکر کوو .
- لمری ډول ئی دهغو سيمو د پاره چه خاوره ئی ښه او د او بو سطحه ئی ټيټه وي (هوا ډاره اصلاح شوی کندی والا خاک انداز) .
 - دوهم دهغو ځايونو د پاره چه د کندی ويستل په کښی د ښکلنی خاوری ډبرو او ياد او بو د سطحی د لوړ والی له امله ناممکن وي (د ځمکی د سر يا زيرخانی والا خاک انداز) .

۱- هوا بدلونکی اصلاح شوی کندي والا خاک انداز:

www.libtool.com.cn

په هغو ځایو کې چې خاوره یې مساعده وي دادغایطه موادو دگوبنی اوځای په ځای کولو تر ټوله بڼه او آسانه طریقه ده د کومر جوړول چې اسانه او د بد بوی او پچانو مخنیوی کوی .

دهوا بدلونکی اصلاح شوی کندي والا خاک انداز برخي :

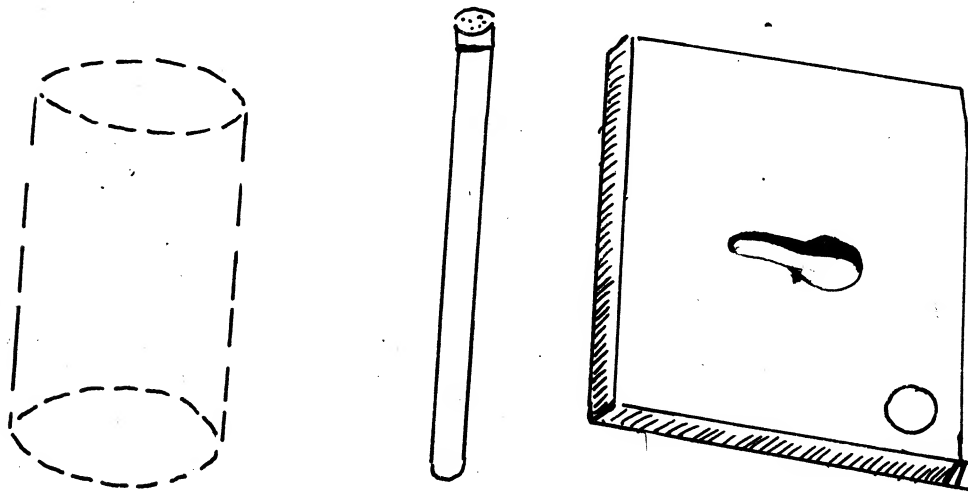
۱- کنده : دا په ټمکه کېني ۷۵ سانتي مترو په قطر او ۳ يا ۳،۵ مترو په ژوروالي یوه گرده کنده ده چې دیوی پنځه کسیني کورنۍ دپاره تر پنځو کلونو پورې - کفایت کولای شي . اود پاکیدو په صورت کې بله کنده ویسل کیدی . که چېرې دکندي دغورځیدو امکانات موجود وی نودننه ځوانی په خښتو او یا بلولونو باندې تقویه کیدای شي .

۲- تخته : دا دکندي دپټولو دپاره یوه کانگریتي تخته ده (البته په ځینو ځایو کې د لرگی دتختو تخته هم استناده کیدای شي) دا څلور کنبه تخته دوه سوري لری چې یو یې دکلې دسوري په شکل ۴۰ سانتي مترو او زرد او ۲ سانتي مترو برداو دپښو په سر کېناستلې او بل یې دتهوئی دپایپ یا نل دپاره وی تخته باید د ماتیدو په وړاندې مقاومت اود پاکیدو وړ وي .

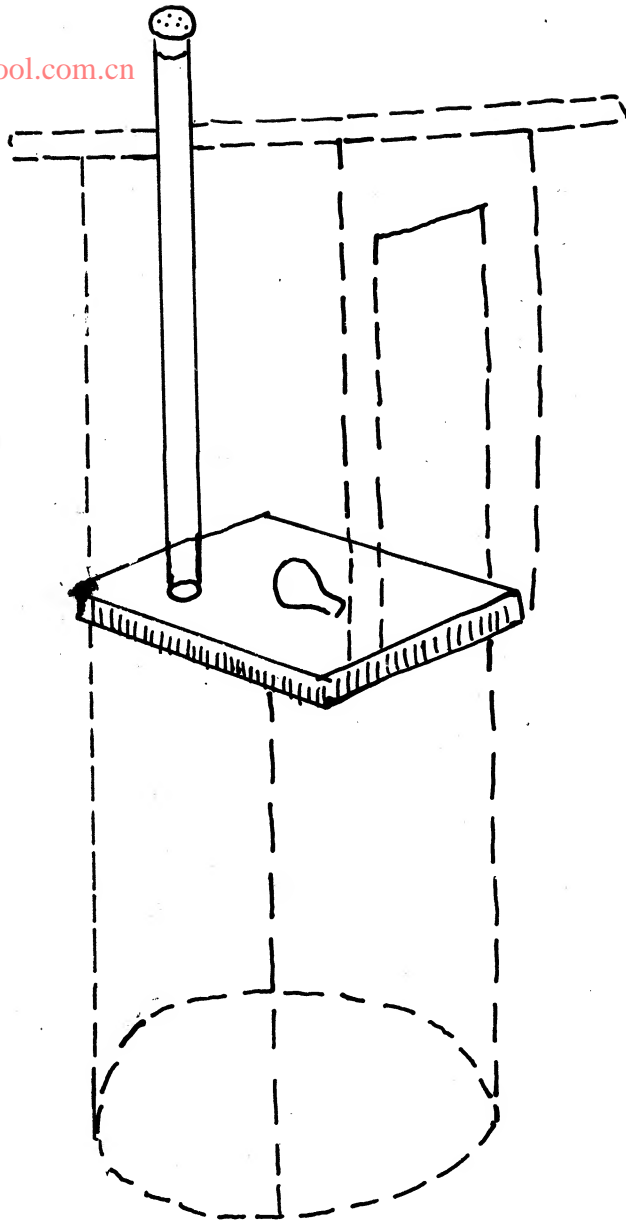
۳- دتهوئی یا هوا بدلونکی پایپ یا نل :

دا د ۱۵ سانتي مترو په قطر او دوه نیم مترو په اوږدوالي یونل دی چې د خاک انداز دکوټه کې نه بهر کندی سره وصل کیدی .

داد خاک انداز د بوی د ورکولو او ماشو او چانو د مخنیوی د پاره وی دنل
 رنگ باید تور او د لمر لوری ته نصب شوی وی ترڅو د لمر د وړانگو په جذبولو
 سره دهغی هوا توده او بهر ته جریان پیدا کړی . نل باید د کومې د چت څخه
 او چت وی ترڅو د هوا د جریان له امله د خاک انداز خړ به هوا بهر ته وباسی .
 د مچانو د مخنیوی د پاره د پایپ په پاسنی سرپوری یوه جالی تړل کینی



داد ول اصلاح شوی خاک انداز باید پاک وساتل شی . د بوی د درلودو په صورت
 کی په کی ایره یا د چوڼی اچول گټه لری . دری تخنه د پاکیدو وړ او د وینې -
 خښونکو چنجیو د زیندنې مخنیوی کوی .
 نل باید مستقیم وی ترڅو د رڼا د وړانگو په ذریعه مچان جلب کړی او د جالی موجودیت
 د مچانو د ننوتلو مخنیوی کوی .



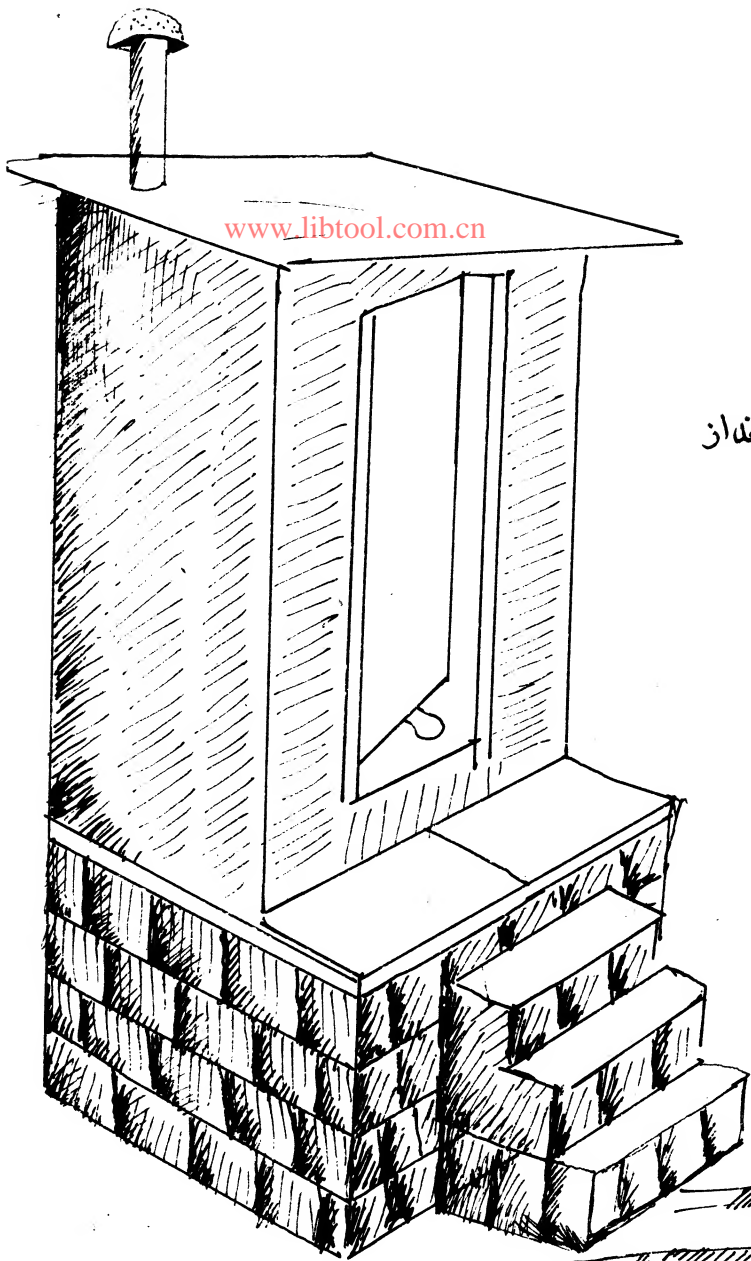
خوددی دول خاک اندازد د کیدونه وروسته باید بله کنده ویستل شی اودا
دول خاک اندازونه په هغو خایوکی نشی جوړیدلای چیری چه داوبو سطحه

اوچته او یا نجه شکلنه وی پداسی خایوکی ددوی دغورخید و اودمکی داوبو
دکرید و خطر وی. خاک انداز ونه باید د شاه، ویالی، اشپزخانی او اوسیدو
دکو توخه بز تر بزه ۲۰ متره لیری جورشی .
www.libtool.com.cn

۲- د مکی په سر یا زیر خانی والا خاک انداز :

دادهغو سیمو دپاره استعمالیزی چه د مکی د کلکوالی، شکلنوالی او یاد او بودی
داوچتوالی له امله کندی والا خاک انداز نامکنه وی. دا د ول خاک انداز هم دایی
وی. خو وخت په وخت تشول غواری دکومر تخه چه دسری په دول کار اخستل
کیزی او په موثر دول د جراثیمو تخه خلاص وی .

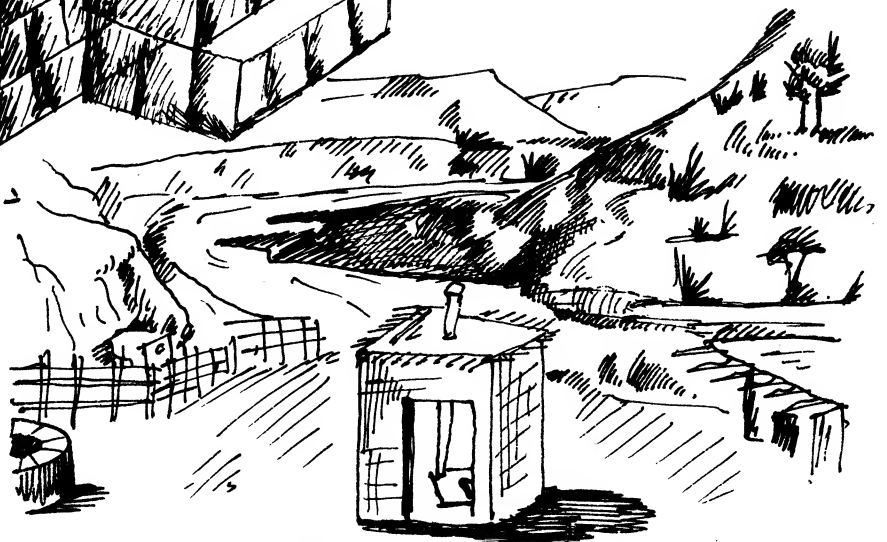
دا د ول خاک انداز د مکی په سر جوړیزی او دوه خانی لری یو خاننه ئی د دکید و
نه وروسته د ایری او خاوری پواسط بنده او د بلی خانی تخه ئی کار اخستل کیزی
په بنده شوی خاننه کی وروسته له شپز و میاشتو جراثیم مری. او د ایاد تشید ونه
وروسته د دوه می خانی د دکید و او بندولو په صورت کی استعمالیزی د دی دول
خاک انداز تل د عادی مکی تخه جوړ شوی کومر تخه متیازی او او په جذبوی .
د دی خاک انداز هر خاننه خانگری د تهوئی پایپ لری د مکی د سرد خاک انداز غنغانی
برخی په لاندی رسم کی بنودل کیزی :

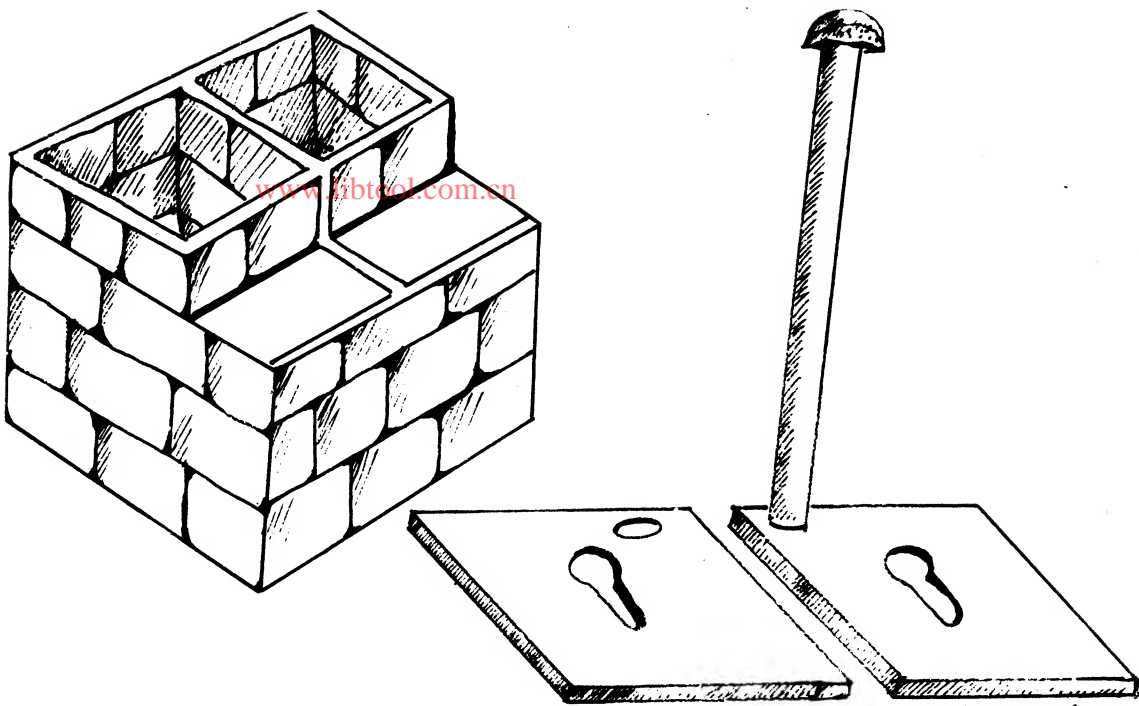


www.libtool.com.cn

دخلی په سر جوړه شوی خاک انداز

د خاک انداز موقعیت





دبکاره شیانو، پاتوشو و مواد و اوکثافاتو خای په خای کول:

د کورنځلي او بیکاره شیان، د ترکاریو پوستکی او د غذائی موادو اضافی برخی کاغذونه، پلاستیکی کڅوړی او قطعی، ایری او نور -
د بیکاره شیانو او کثافاتو په نامه یاد یزی کوم چه که په صحنی ډول خای په خای نشی نونیونز په چاپیریال کی زیاتی روغتیائی ستونځی منځ ته راوړی.

د بیکاره شیانو او کثافاتو څخه راپد اکیدونکی روغتیائی ستونځی:

۱- مچان او حشرات: په کثافاتو کی موجود عضوی مواد خوسا کبزی او د مچانو او حشراتو د پاره د زیزندی زمینه برابر وی خصوصاً مچان کوم چه په میخانیکي ډول د پیچش، کولرا او د سترگود کوکری په شان ناروغی خپروی.

۲- موزکان :- د بیکاره شیانو او کثافاتو دیرانونه د موزکانو د خوراک او -
زینندی د پاره مساعده زمینه برابر وی دکوم په نتیجه کی چه د طاعون او حرقی
په شان مخلفی ناروغی اود غذائی موادو زیان منخ ته راجی www.libtool.com.cn

۳- د سپو او نورو خناورو توجه جلبوی چه په نتیجه کی د کوخه د بوسپو -
زیاتوالی اود لیونی سپی ناروغی منخ ته راتلای شی .

۴- د مرغانو راجلبدیدل او په هغوی پورای مربوطی ناروغی .

۵- د اوبود منابعد ککریدو خطر .

۶- د اوردلکیدو خطر .

۷- د سیلی او باد دلکیدو په صورت کی د خاورو او ناولتیا وو خپریدل او
د مخکی دمخ ککریدل .

۸- د کثافاتو دیرانونه د سبکلا پیرندنی له پلوه نیات خواگر خونگی او ربرونگی وی

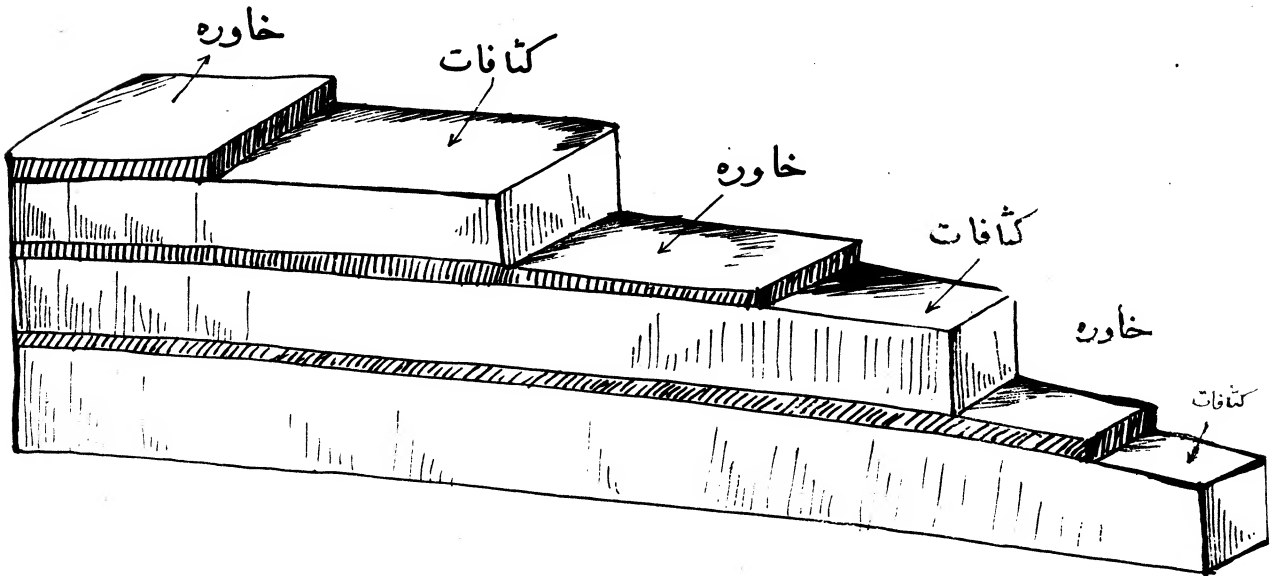
د بیکاره شیانو او کثافاتو د پاره کولو طریقی :

موز پدی برخه کی د کوخو، سارونو، مارکیتونو صنعتی موسسو د بیکاره شیانو
او کثافاتو د پاره کولو تخه چه مناسب انبارول، راتول نقلول او په خای
کول غواری دده کوو او خپله توجه یوازی په کمپونو او کلوکی دکورونو د بیکاره
شیانو او کثافاتو خای په خای کولو ته اړوو . دکومو بی خایه دیرانول او غورخول
چه د کرسوی روغتیائی ستونجی منخ ته راوری .

۱۔ په روغتيا ئی توگه کندو کی چه کول :

د مناسبې تخمې د موجودیت په صورت کې د اتر ټولوبه طریقه ده . پدی کی کثافات په ویستل شوی مورچو یا کندو کی د اچولونه وروسته سره ټول «تخته» شوی، او دهری ورځی په پای کی خاورو سره پټیږی .
 ځینی وخت د خاورو اچول په هفته کی یو یا دوه ځل ترسره کیږی . د تخمې د موقعیت له امله دسای طریقی په کار اچول کیږی :

- د هواری تخمې په صورت کی د مورچو یا کندو د ویستو طریقه .
- د مالی او خوئیدونکی تخمې په صورت کی د پور پود د ویستلو طریقه .
- د ژوری تخمې په صورت کی په منظم ډول د هغی د هواریولو او ټولو طریقه .



چه جرات و توره خوله هغی نه دیر کوچنی وی، دی ته پلاکتونه ویل کیزی او د زخمو
 څخه د وینی په بندولو کی مهم رول لری.

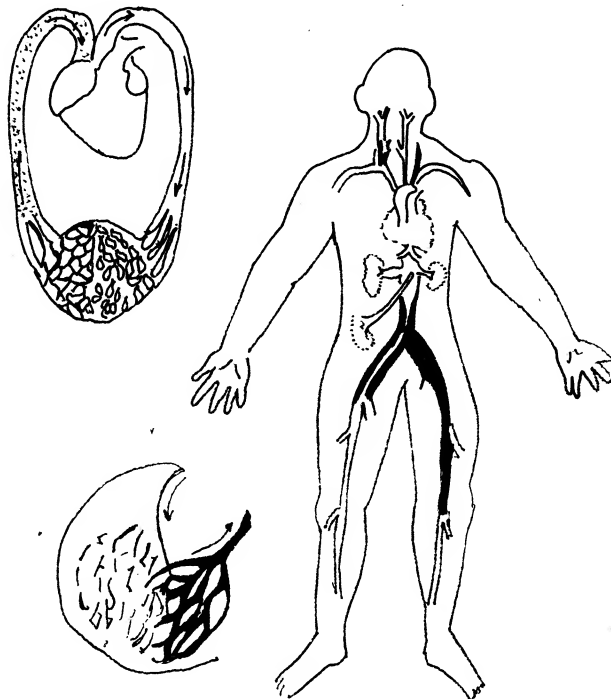
www.libtool.com.cn

ب- دنده :

وینه له کولمو څخه د جذب شوو غذائی موادو د انتقال وظیفه لری پرته
 له وینی به جذب شوی خواړه د وجود مختلفو برخوته ونه رسیزی. هداشان
 وینه د سبز وڅخه اکسیجن نفلوی او ناپاکه مواد د پاکولو دپاره پستورگوته وری
 وینه د زره پواسطه پمپ کیزی او د رگونو په نامه نلونو کی ټول وجود ته خپریزی
 مهم رگونه په لاندی ډول دی :

- شریانونه هغه لوی رگونه دی چه وینه د زره څخه نورو برخوته وری دایا په کوچنیو
 څانگو باندی تسمیزی او په شعریه عروقو (وینه ته ورته کوچنی رگونه) -
 ختمیزی .

- وریدونه :- هغه رگونه چه وینه د شعریه عروقو څخه د زره لوری ته وری .



۲- سوخول : ددی طریقی تخه په بنارونوکی چیری چه مناسبه تخکه نوی او خصوصاً دروغتونونو دکثافاتو دکثای په کثای کولودپاره کار اخستل کیزی . دکورونود پاره داطریقه شاید گرانه وی تخکه چه زیات مواد لکه د ترکار یو پوستکی او نوره سوخی

۳- د نباتی سری جوړول : په ددی طریقه کی کثافات د غایطه موادو سره یو کثای گه اود خاورولاندی کیزی دکوم په نتیجه کی چه عضوی مواد تجزیه ، اود پیدا کیدونکی تودوخی له امله د جلا شید وژل کیدونه وروسته په مناسبه سره بدلیری

۴- بنخول : دکوچنیو کمپونودپاره تر توبونه طریقه ده چیری چه ۲ متره ژوره او ۵،۵ متر پراخه کنده ویستل شوی او کثافات هره ورخ د ۲۰ یا ۳۰ سانتی مترو خاورولاندی پتیزی . کله چه کنده د تخکی سطحی سره ۴۰ سانتی مترو نژدی شوه نو بیا ټوله په خاورو پته اوبله نوی کنده ویستل کیزی .

د حشراتو اوناقلینو کنترول

ماشی : تقریباً ۳۲۰۰ ډوله ماشی په گرده نری کی خپاره دی په دوی کی ځینی هغه مهم ماشی چه انسانان چیچی د ملاریا ژیری تبی او مغزود ویروسی پرسوب - ناروغی خپروی .

د ماشود ژوند دوران :

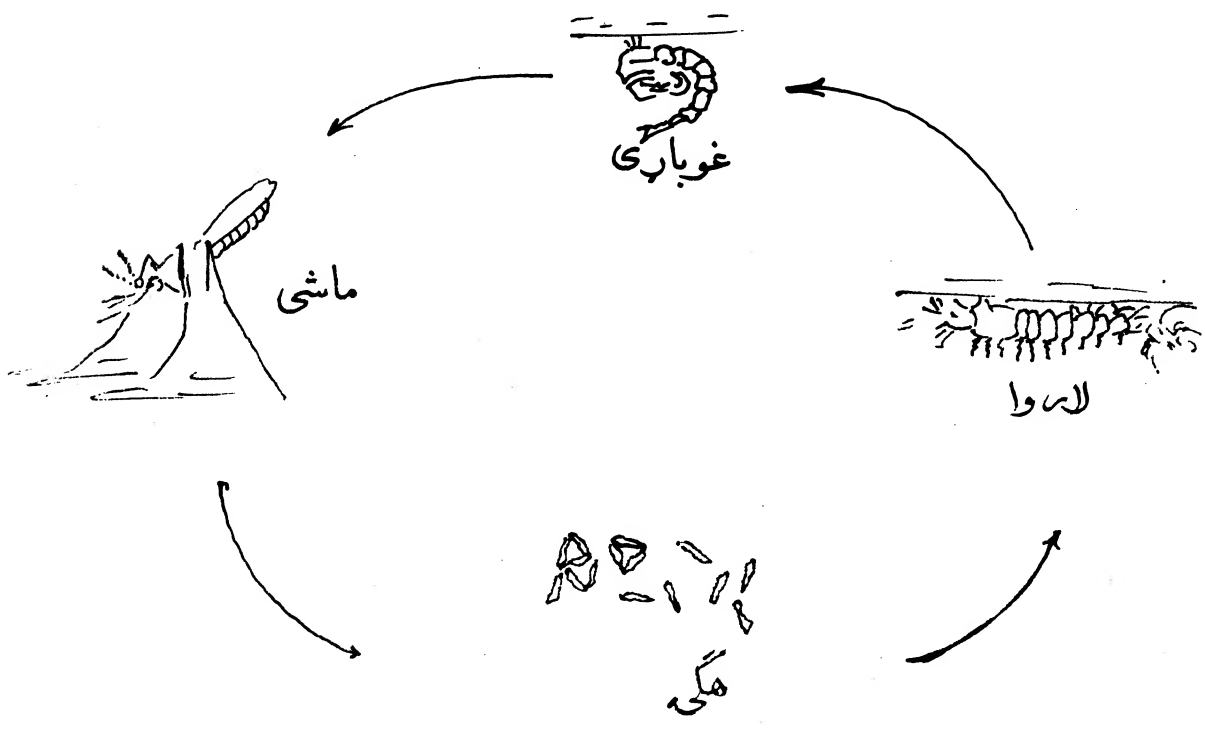
اکثره ماشی د غوباری (pupa - دهگلی تخه نوی راوتلی چینجی) تخه دراتلو نه لږخه وروسته جوړه کیزی دکوم په نتیجه کی چه د بنخینه ماشی د ټول ژوند دوران دپاره هگلی بارداره کیزی .

ماشی دهگلیو د اچولودپاره د وینو خکلوته اړه لری ، ددی وینی هضمول دوه

دسری ورنجی دوامر کوی . بنخینه ماشی د دوی د دول له امله هرخل به نه تر به هگی
 اچوی . دهگی داچولونه وروسته ماشی د وینی بل خوراک اخلو او بیاد هگیو بله له کوم
 چه په دی دول خوشوخل تکراریزی .

د ملاریا د ناروغی نافل (دانا فیلس ماشی) د ولارو او بوپه سر بپلی بپلی هگی -
 اچوی کومی چه د وچیدو په صورت کی مری .

په توده هوا کی دوه دسری ورنجی وروسته له هگی نخه لاروا راوخی . د ماشولارو
 هم دخپل ژوند دپاره او بوته اړه لری . دوی په اولبوکی د جراثیمو او نورو بوچرو
 حیوانی او نباتی موجوداتو نخه تغذیه کوی .



دلاره و مرحله په ځينو سيمو کې يوه هفته او په نورو سيمو کې دوه هفتې دوام کوي وروسته لاروا په غوډباري (پوپا)، باندې بدلېږي د کورنډه دوه درې ورځې وروسته ځوان ماشي بهر ته راوځي .

www.libtool.com.cn

د ماشو بېولوژي او عادت :

لکه چه ذکر شو د مختلفو ولونو بنځينه ماشي د جوړه کيدو وڅخه مخکېنې او يا لږ څه وروسته د وينې خوراک ته اړه لري .

د ماشو ځينې ډولونه يوازې انسان او ځينې هم يوازې څاروي چيچي . د ملاريا ماشي اکثره د شپې لخوا فعاليت کوي پدې ډول د وينې خوراک او دهگيو اچول دواړه د شپې لخوا ترسره کوي دوی هم د کوره بهر او هم د کوره دننه چيچل کوي او د وينو د څښلو نه وروسته يا خود کور دننه او يا هم بهر په بوتو- ونو د موزگانو سوږو او د ډبرو او څمکې په چاودولو استراحت کوي ماشي د زيزيدو د ځايه يوازې دوه کيلومترو پورې الوتلاي شي خو ځينې وخت د باد پواسطه تر ليرې ليرې پورې تللاي شي . په تودو سيمو کې يو ماشي په اوسط ډول تقريباً دوه يا درې هفتې ژوند کوي . ماشي د شولو په پټو، د نندو، ولاړو او بولسنتيو حټي د اوبو په ټانکيو، څاه گانو او چاټيو کې هم هگي اچوي .

د ماشو کنترول :

- بيولوژيک کنترول : لکه د کمبوزيا کبان کومر چه ماشي او دهغې لاروا خوري .

- د چاپريال کنترول : لکه د نندو نوډ کول ، د ولاړو اوبو ويټل او د ماشو د زيزندي د ځايونو له منځه وړل .

- د لار او ووله منځه ورل: لکه په ولاړو اوبوکي د تیلو او ځینو هغو درملو اچول
کومچه لاروای وژنی .

www.libtool.com.cn

- د درملو شیندل: لکه د دوا شیندل د بمبو پواسطه د کورونو د واپاشی او یاد
کادو او الوتکو څخه د درملو شیندل .

- په درملو کي د ککر شوو پټیو او فیتو څوړندول: کومچه په کورونو کي ماشی او
مچان ځانته جلب او وژنی .

سربیره پردی د ماشود چيچلو څخه د ځان ژغورلو مختلفي وسيلي هم په کار اچول
کيدای شي لکه کورونو کي د جالیو استعمال ، د کتونو د پشه خانو استعمال ، د ماشو
د شرونکو موادو استعمال او نور .

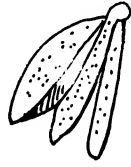
مچان:

د کورونو مچان له روغتیایي پلوه د بېرزیات زیان لری که څه هم دا مچان چيچل
نه کوی خود پښو او وجود د ویستو او د خولی د ککرولو پواسطه د مختلفو ناروغیو
جلا شیم خپروی . سربیره پردی مچان د خوراک په وخت غذايي موادو باندی
کانگی او متیازی کوی .

مچان که څه هم د ماشومانو د فلج او ژیرپری په شان ویروسی ناروغی او د کولرا او
سحرقی په شان بکتریاوی خپروی خو تر ټولو زیات اهمیت د پیچش او اسهال په شان
د گیدي ناروغی لری . سربیره پردی د مختلفو چنچو هگي هم د مچانو پواسطه خپریږي

د مچانو د ژوند دوران:

کورنی مچان په زیاتو خوسا او ناولو شیانو لکه خوشایانو ، د چرگانو ناولتیاوو مردار
شو څارو ، بیکاره او گنده شیانو ، پاتی شوو خوړو او په متیاز وککرو کالو باندی



www.libtool.com.cn



ہلکی اچوی۔

دھکیو دا چولو پہ وخت لہ ۷ د تخبہ تر ۱۰۰

دھکیو پوری پہ یو وار اچوی۔

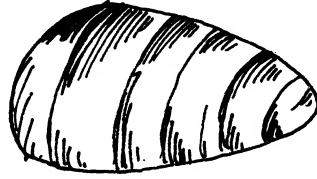
خویو مچ شاید پہ چل تول ژوند

کی پنخہ - شپز خله ہلکی و اچوی۔



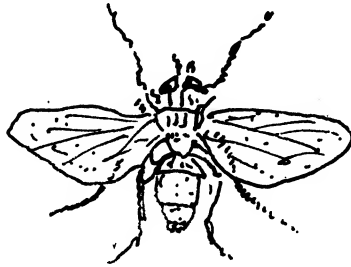
۶-۱۲ ساعتہ وروستہ ہلکی پہ

لاروا بدلیزی۔



۳-۵ ورخی وروستہ لاروا پہ

غوباری بدلیزی۔



۳-۵ ورخی وروستہ دغوباری

تخبہ خون مچ را رخی۔ پہ تودہ

ہوا کی یوہ ہلکی تقریباً ۸ ورخو

کی پہ یوہ خون مچ بانڈی۔

بدلیزی۔

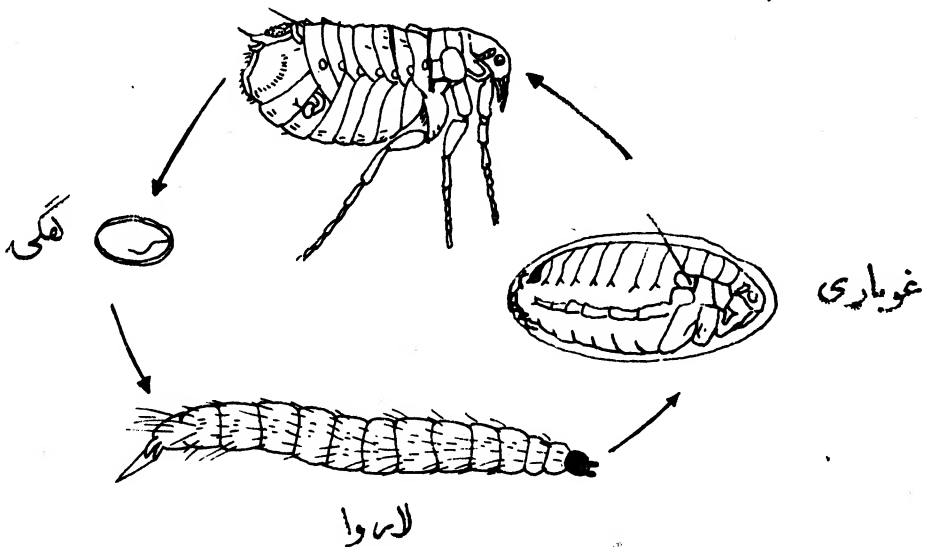
د مچانو کنترول :

- ۱- میخانیکی طریقہ لکہ ددس وازو او کڑکیو کی دجالو استعمال۔
- ۲- دمحیطی حفظ الصحی بنہ والی لکہ ددوی دزیزند فی دحایونولہ منخہ

ورل ، پدی دول چه تول بیکاره شیان اوکثانات په سمه توگه خای په خای شی .
 ۳ - د جشړه وژونکو درملو استعمال لکه د دی ، پی ، پی - پی شیندل اود بایگون
 پودرو ، بوری سره گدول کومر چه پچان جلب او وژنی .

ورزی :

تقریباً ۳۰۰۰ ډوله ورزی شته په کوموکی چه د پشوگانو ، سپواو
 انسانانو ورزی شاملی دی که څه هم وزری نلری خودری جوړوی پنبی
 لری . اود وروستیو پنبو په مرسته لوی توپ وهلای شی . د ماشو برخلاف د وژ
 بنجی اونارینه ورزی وینه خوری .
 ورزی سرپیره پرتخزیش کوونکی اوناراحت کوونکی چیچلودپلگ اوطاعون په شان
 خطرناکه ناروغی هم خپروی .
 یوه ورزه له یو کاله تر دوو کالو ژوند کولای شی دکومر په موده کی چه تر ۱۰۰۰ پوری
 هگی اچوی . ورزی رڼانه خونبوی له همدی امله د څارو په ویستو او بکلو یا
 د انسانانو د جامو او بستری لاندی پتهزی . دکوچی د دیوالونو اونجکی په سورو
 کی هگی اچوی .



دورزو وکنترول :

www.libtool.com.cn

د پېشوگانو اوسپو دغاري اوگيدی دوريو په کتلوسره ورزي پېژندلای شي کومچه دی - دی - تی په شان پودر وسره له مينځه ورلای شي . کورونوکی دحشرو وژونکی پودر باید د شپږو میاشتو پوري هر دوه هفتوکی یوځل استعمال شي .

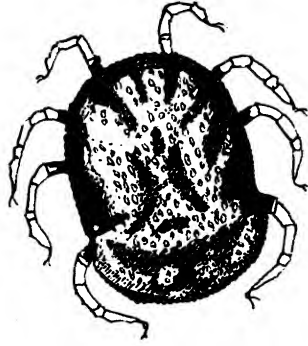
بروړی اوکنی (SOFT TICKS)

تقریباً په ټوله نړی کی پیدا کیږی خو غږیا تره په کور، ونو او د څاروو په ځایو کی ژوند کوی وینه خوری او مختلفې ناروغی خپروی . بنځه بروړه د وینې د خورونه وروسته تر ۳۰ پوري هگی اچوی . دا هگی د بروړی د اوسیدو په ځای یعنی د دیوالونو په چاودنو او سورو ، ځمکه او د کور په کتونو او چوکيو ، خاوره او د موزگانو په ځایو کی اچول کیږی . یوه بروړه تر کلونو کلونو پوري (په لابراتوارکی تره کلونو پوري) ژوندی پاتی کیدای شي دوی حتی په یوه خوراک وینه تره کلونو ژوند کولای شي .

ځینی وخت د پوستکی څخه دکنی رالیری کول گران وي کومچه دخولی دپرانستود پاره د لگیدلی سگرتو نژدی کول یا الکول ته اړه لري (هلهته چه د اکثر نشته وگوري)

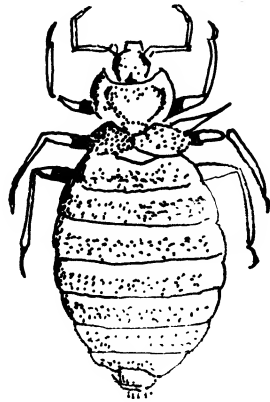
کنترول :

د چپچلو د مخنیوی دپاره د بنزیل بنزوات په شان دسرمل که استعمال شي نو بروړی اوکنی شرل کیږی . په کتونو کی ویده کیدل هم دکنو د چپچلو مخنیوی کوی د ملاریاد کنترول دپاره دحشره وژونکو دسرملو شیندل کنی او بروړی هم وژنی



کت مل یا خسک :

د ناروغيو په خپرولو کې کوم زیات مهم رول نلري . خود شپي لخوا د ویده خلکو
وینه خوړی او چیچل نی سړی ناراحته کوی داد کوټو او کټونو په چاودونو
کې ژوند کوی او په هفته کې ۶-۱۰ پوری هگی اچوی یو خسک خومیا شتی ژوند
کوی دکوی په موده کې چه په سلماوو هگی اچوی .



کنترول :

د کورونو په دیوالونو، ټمکه او کتونو وی حشره وژونکی د سرمل و شیندل شی -
(لکه ۵ فیصده دی - دی - تی)
حشره وژونکی پودر هم په بسترو کی استعمالی لای شی خود کوچنیو ماشومانو په
بسترو کی ئی مه استعمالوی .

د خورو پاکوالی

د بیرو ناروغیو جراثیم په آسانی سره د خورو د لگرو لوله لاری د انسانانو وجود ته
منوئی . له هدی امله خواره د ناروغیو د جراثیمو د خپریدو د پاره د نقلیه وسیلی -
حیثیت لری .

د خورو د پاکوالی ابتدائی مقصد دادئ چه د محرقی ، اسهال د دستونو ، ژیری
آمیچی پیچش ، د گیدی د چنجیو او توبرکلوز په شان د خورو نه د زیندو
ناروغیو او مسومیتونو مخنیوی وشي .

خواره اکثره د مچانو ، دورو ، ناولو لاسونو ، ناولو اوبو ، ناولو لوبنو او ناولو
خورو له امله لکر کیږی .

د خورو ټخه د مخه د لومی ترکاری اومیوی نه مینخل د ناروغیو د خپریدو بله مهمه
منبع ده . د خورو د تیاروونکو بڼه شخصی حفظ الصحه د لوبنو پاکوالی د مچانو کنترول
د حشراتو اومونکانو له منځه وړل د میوو او ترکاریو بڼه مینخل او د خاورو او
دورو ټخه د خورو وسائل د خورو په هکله د حفظ الصحی د بڼه والی تر ټولو غوره
لاری چاری دی .

کور جوړول :

کور یوازی د اوسیدو د پاره یومادی سرپناه نه بلکه زمونږ د ټول چاپیریال هغه مهمه برخه

ده چه دخلکود رونغیاد حالت په خرنګوالی کی مهمه برخه لری . په ناقصی کور جوړونی پورای مربوطی ځینی ستونځی په لاندی ډول دی .

- د ډکام ، نری رنځ ، شری اوشنی توخلی په شان تنفسی ناروغی
- د جرب او مردار دانو په شان د پوستکی ناروغی
- د چچانو، ماشو، ورنو، کت مل او موزکانو په شان حشرات او خزندی .
- د کور د ناقص جوړښت او چاپیریال له امله پېښیدونکی ناڅاپی پېښی .
- د ناروغیو او مرګونو د شمېرنی یا توالی .

د کور جوړونی د پاره توصیه شوی اصغری معیار :

- د بارانونو په وخت کی د سیلاب د خطر نه د ژغورل کیدو په خاطر باید د ځمکی سطحه اوچته وي .
- دا باید د ماشو د زبزیدو د ځای ، لوگی ، بوی زیات شور او ګاډو د چلند څخه لیرے وي .
- ځمکه باید وچه وی او به ئی ښه وتلی او دنم نه خلاصه وي .
- د ځمکی د لاندی د اوبو سطحه باید تر ۵ مترو ژوره وي .
- باید اقلًا د اوسیدو دوه کوچی اوسرنده ولری .
- باید جلا پخلنځی (آشپزخانه) ولری .
- باید صحی خاک انداز (تتی) ولری .
- د اوسیدو هر کوټه باید د سنا او تنهویی د پاره لږ تر لږه دوه کرکی ولری .
- باید د اوبو روغتیائی څاه ولری .
- باید د وینځلو او لمبلو د پاره وسایل ولری .
- د بیکاره شیانو ، خړلو ، ګنافاتو او مردارو اوبو د پاره پوره تیاری ولری .
- څاروی او کورنی ژوی باید د کوره بهر لږ تر لږه ۱۰ متره لیری وي .

دانشان زره یو بیل پمپ دی. ددی پمپ کینه لور د شیر یا نونوله لاری وینه تو
وجود ته رسوی (پرتله سبز و). دا وینه حجراتو ته، جذب شوی خواره او کیجن
رسوی. www.libtool.com.cn

وینه همداراز د وجود تخه کاربن دای اکساید او نور فضلہ مواد را تلولوی اود
ورید ونوله لاری ئی د زره بنی لوری ته وری د ابا وروسته سبز و اود سبز و
شعریه عروقتو ته پمپ کیزی چیری چه دغاز ونود تبادلی نه وروسته یوخل بیا
کین زره ته اوبیا تلول وجود ته پمپ کیزی.

ج :- د زره دنار و غیونسی نسانی :

- سالندی یا تیگا وهل .

- د زره درزا .

- د زره درد .

- پرسوب .

- د ژبی او نوکونوشین والی .

داطراح سیستم :

مونبز زده کره چه په وجود کی حجرات خوړو، اوبو او کیجن ته ضرورت لري
حجرات د کیجن په مرسته غذائی مواد سوخوي ترخود ژوند د پاره د اربتیا ورا نرزی
او تودوخه تر لاسه کری، پدی جریان کی حینی نور فضلہ اوبسکاره مواد منع ته را ئی
ددی فضلہ مواد و تخه یو هم کاربن دای اکساید دی دکومر په هکله چه مونبز خلی خبر
و کړي .

وینه نور اضافی مواد د وجود نه دویتلود پاره مخلفو غرو ته وری داغری کوم
چه د وجود تخه د فضلہ موادو په ویستلو کی مرسته کوي، اطراحی سیستم جوړوي.
داطراحی سیستم داغری عبارت دی له :

شخصی حفظ الصحه او پاکوالی :

لکه څنگه چه دخورو پاکوالی د څکلود او بو پاکوالی اود تنفس دپاره دهوا پاکوالی دبنه صحت دپاره اهمیت لری ، هومر دگیدی ، پوستکی ، سترگواو نول وجود ددیرونارغیو د مخنیوی دپاره د ځان پاکوالی ر شخصی حفظ الصحه (او عامه پاکوالی) محیطی حفظ - الصحه) اهمیت لری .

پاکوالی دهغو غوا ملوسره رابطه لری دکومو دپاره چه مونزه پخپله مسؤلیت لرو .

لمبل :

دبني روغتیا دپاره د وجود پاکوالی اساسی اهمیت لری . د پوستکی پرمخ دخولی دمرغیرو کوچنی سوری د وجود څخه د ځینو بیکاره موادو په ویستلو کی مرسته کوی . که چیری دا - سوری د ځیرو پواسطه بند شی نو نه یوازی دا چه د بیکاره موادو په ویستو کی به ددوی په دنده کی اختلال پېښ شی اود سبز او پښتورگو کار به زیات شی . بلکه د پوستکی د ناروغیو د پیدا کیدو دپاره به ښه زمینه هم برابره شی . د پوستکی پاکوالی د تودوخی د تنظیمولو دپاره هم ارزښت لری .

په توده هوا کی د سخت کار نه وروسته او یا دخولی کیدو په صورت کی ژر ژر لامبی .

د لاسونو پاملرنه :

د لاسونو وینځل ځکه زیات اهمیت لری . چه دا ژر ژر د جراثیمو سره په تماس کی وي . لاسونه تل او په هر وخت کی باید پاک وي . دگوتو نوکونه باید لنډ او د څیرو څخه پاک وي لاسونه تل د ځاک انداز د تگ نه وروسته اود دوی دخورولو یا پخولو نه مخکینی او بو اوصابون سره مینځی .

دویستو سائنه :

د سپږنو او سمارقي ناروغيو له امله د پک کيدو د مخنيوي د پاره د وینستو وینخل او پاکوالي اساسی اهمیت لری . د سرگو منخول او یا برشول د سرد مساز- (چاپی کول) په شان هغه های ته د ویني جریان زیات اود وینستو د پاره گته لری . بزمنخول د خیر و اود ورو په لیری کولو کی هم مرسته کوی .

د غوږونو سائنه :

هیڅکله په غوږونو کی د کی او نورشیان مه وهی ځکه چه د ادغوږونو پردی شلوالی شی . په لکرو او بوکی د لمبلو په وخت غوږونو ته د اوبودنو تلونو مخه نیسی .

د پوزی سائنه :

د پوزی مینخل باید د غاښونو د مینخلو په شان خپل ورځنی عادت وگرځوی هر سهار او ماښام او د هر ځل د ورونه وروسته پوزه مینخی .
بسید ونکی یا بنده پوزه د سون کولو په های پاکوی .

د سترگو سائنه :

خپلی سترگی د وورو ، لوگی ، بخار خارجي شیانو او مچانو څخه ساتی . سترگی په ناو لولا سونو مه موبنی د رانجو د لگولو د پاره مشترک سلالی مه استعمالوی او د لاسونو ، سترگو او مخ د وچولو د پاره مشترک دستمال یا ناولی توبه مه استعمالوی

دخولی پاکوالی :

خوله دنور وجود د آئینی په شان ده . غابنونه نه یوازی د ژولو د پاره اهمیت لری بلکه د خبرو د پاره هم ارزښت لری او د شخصیت جزء دی . د غابنونو بڼه مراقبت سره د درد ، چینجن کیدو او اوږد زخمی کیدو و مخنیوی کیدای شی .

د غابنونو او اوږد روغتیا د پاره :

- د زیاتی خوږی ، چاکلیتو ، شرینو ، شیرینو ، شیرینو ، شریخ ، شربتونو خوږ چای او قهوی نه دده کوی کله چه پوره غابنونه زر خرابوی .

- غابنونه هر ورځ بڼه و مینځی تل د بیده کیدو نه مخکینی او د سهار ناشتی نه وروسته غابنونه برش یا مسواکوی . د هر ځل خوراک نه وروسته خوله کنگالوی .

- بڼه خوراک کوی او په خوږو بڼه شخوند وهی . د بڼه متوازن خوراک په خوږو سو د دوو خوږو په فاصله کی د خوږی نرمو او نښلید و نکو شیانو خوراک کم کوی . دوی د مینو او یا او موگا زرو په شان کلکو خوږو سره ختموی .

- د خوراک نه وروسته خصوصاً د شپي لخوا دخولی نه د دوی پرتی لیری کوی . ددی مقصد له پاره د غابنونو د کی استعمالوی .

- که کوم غابن موچینجن وي نو د درد تر پېښید و پوری صبر کوی خپل د غابنونو د اکثرته مراجته وکری .

دمخ پاکوالی :

دورخینو خیر و دلیری کولو دپاره د شپې لخوا دمخ وینځل مهم دی د بڼه پاکوالی د پاره گرمی اوبه او نرم صابون استعمالوی د سینگار دپاره پودر و مصالحو څخه ډډه کوی.

د کالو اغوستل :

- خپلی جامی ، خادری او کمپلی په تودو اوبه ژر ژر مینځی اولسرتی غوړی

- په دوې او گرمی کی سپینی یا کم رنگه جامی اغوندی . توره او تیاره رنگونه -
تودوخه جذبوی اود ژمی دپاره بڼه وی .

- تنگ کالی کورچه د وجود د حرکتو مخه نیستی مه اغوندی .

- سپکی اونزی جامی د لمر د وړانگو او تازه هوا د جریان اود خولو د تبخیر
سره مرسته کوی .

- جامی باید د تودوخې او وزن یوشان ویشل کیدوسره مرسته وکړی .

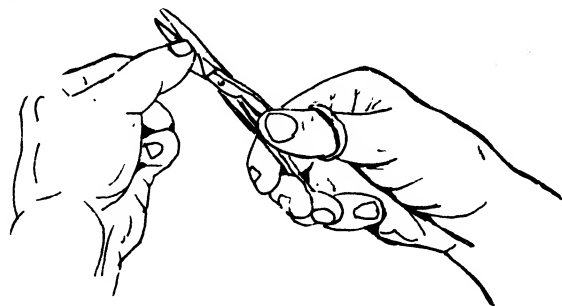
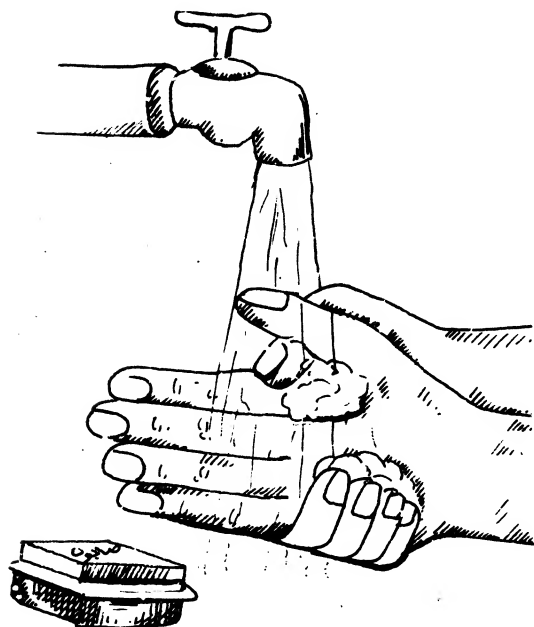
- د اغوستلو کالی باید پاسته او نرم وی اود تخریش سبب نشی .

د پاکوالی د اساسی اصولو د پاره د لارښوونو لنډیز :

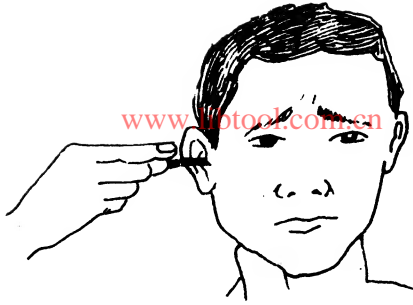
ژر ژر خصوصاً په توده هوا کې هر وړخ لاسی . ناروغه کسان او ماشومان هر وړخ لمبوی . ژر ژر لمبوسره د پوستکی د ناروغیو مخنیوی کیزی .



— لاسونه باید هر ورځ پاک وي . نو کونه باید ژر ژر لنډ او پاک شی تل د خاک انداز د استعمال نه وروسته او د دودی د خوړو یا تیارولو نه مخکې لاسونه اوبو او صابون سره مینځی .



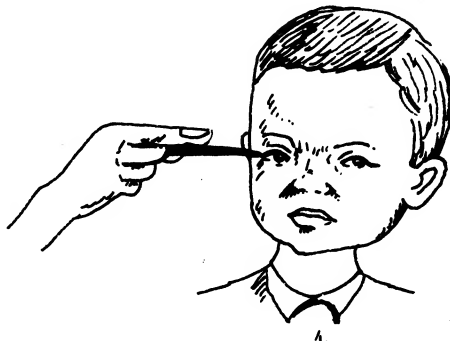
- هيشكه په غوزونو كې ډكې مې وهې .



- هر سهار او شپه پوزه مينځې .

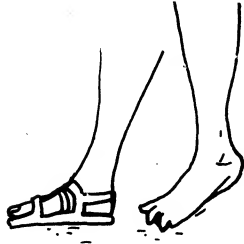


- سترگې مود خيرو ، دورو ، مچانو ، لوگي او كيمياوي موادو ټخه ژغورئ
سترگې موناولو لاسونو سره مې موبينئ . درانجود پوري كولو د پاره مشترك
سلائي مې استمالوي .



- لوخی پنبی مه گرخی . دخپلو په اغوستلو سره د چینجیو ټپي کید و او جراثیمو -
مخنیوی وکړی .

www.libtool.com.cn



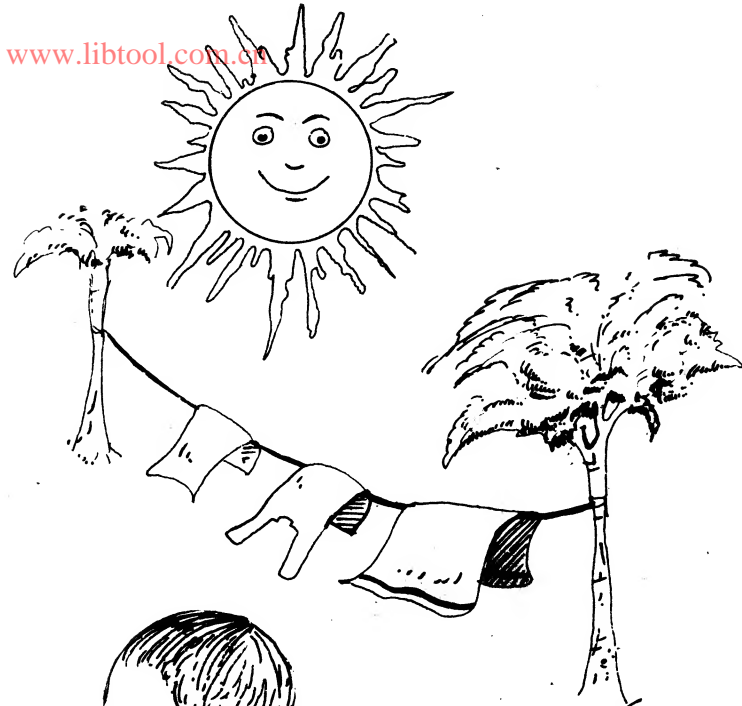
- سپي مه پریز دی چه ماشومان وختی او یا کتونوته وخیژی .



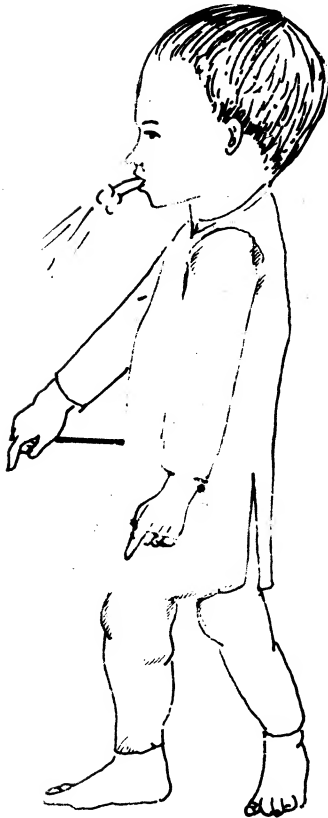
- ماشومان او څاروی کورته نژدی متیان و ته مه پریز دی . ماشومانو ته
د خاک انداز استعمال ورزده کړی .



ڪالِي، خادري اوڀري ڙ ڙ لمر ته غوروي .



- پرڻڪه لاري مه توکي .

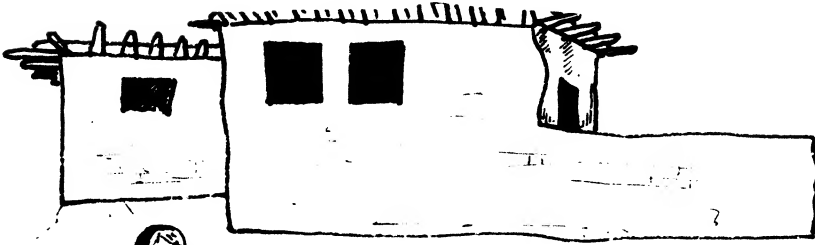


- دہونچی او پرچی پہ وخت کی خولی تہ دستمال نیسی .

www.libtool.com



- کور موژر ژر جارو کوی .



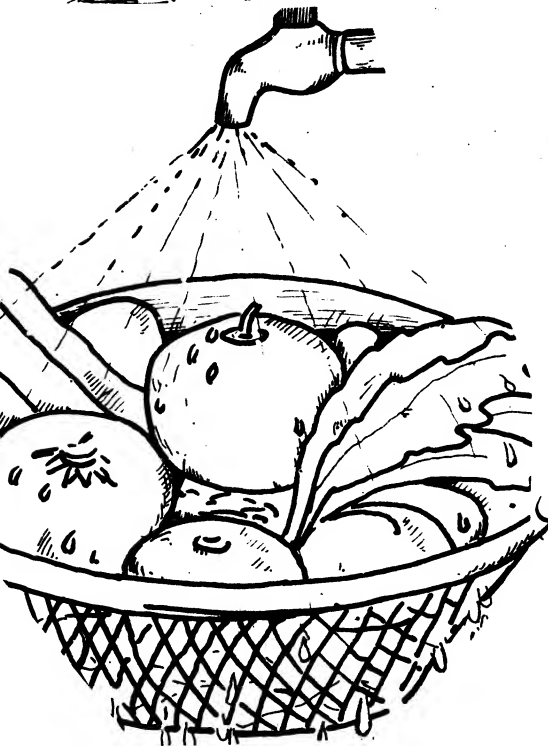
- خاک انداز پہ یوہ جلا جارو پاکوی . ہفتہ تیارہ اوپت ساتی .



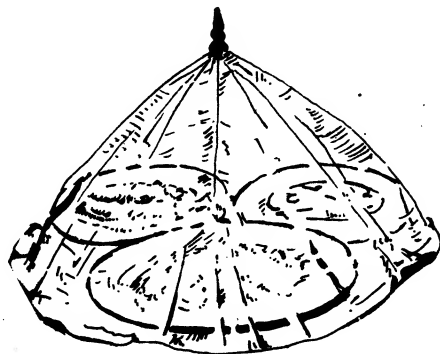
- د مچانو او ماشود مخنیوی د پاره بیکاره شیان او خټلی سم پرځای کوی .



- ترکاری او میوه دخورو نه مخکینی بڼه ویستی .

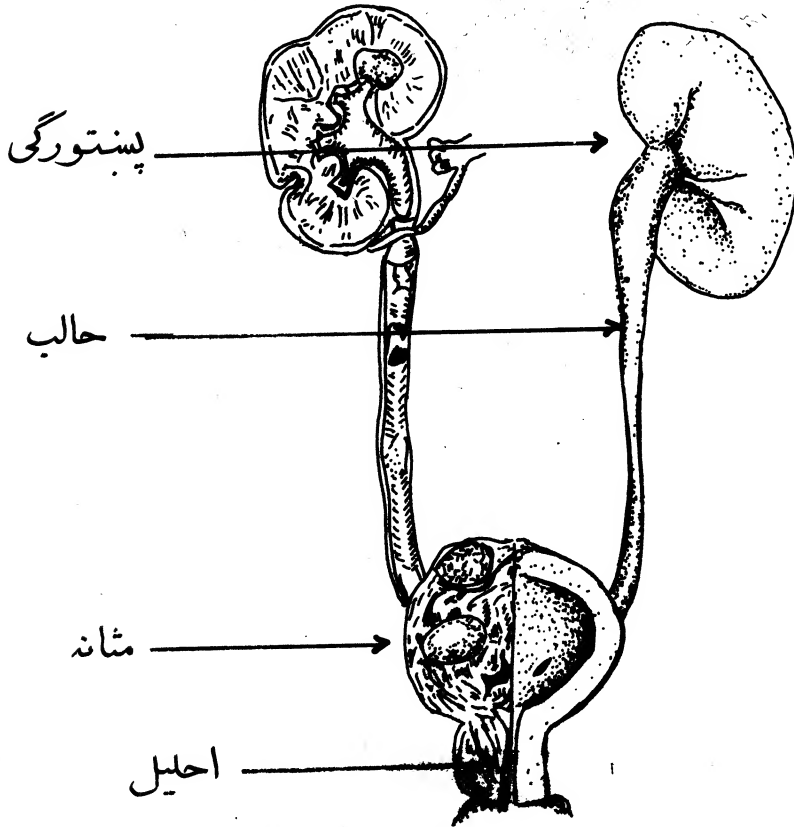


- خواره مود مچانو او دورو څخه ساتی .



الف: پښتورگی :

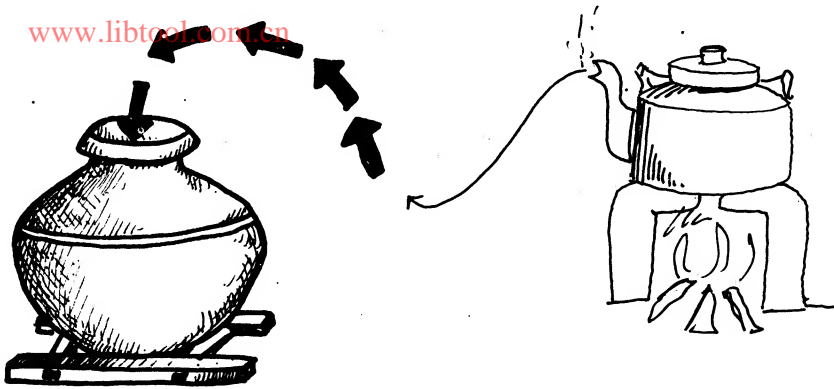
دا هغه مهم غړې دي چې د وینې څخه فضله مواد خارجوي په وجود کې دوه -
پښتورگی وي چې په گیده کې دملا د تیر دواړو خواوو ته مویعت لري .
www.libtool.com.cn



د دی سیستم نوری برخی په لاندی ډول دي :

- حالبونه یا د میازو هغه نلکی چې میازی څاڅکی څاڅکی مټانی ته وړي .
- مټانه (د میازو پوکښی) : هغه غړې چې میازی راټولی او ذخیره کوي
- احلیل : هغه نل چې د وجود خارجې برخی سره وصل کیږی او د پښتورگی څخه

- د دندونو، ویاو، خړونو اوسیند واو به که څه هم رڼی بنکاری مدخلی یادخلو
نخه د مخه ایشوی.



- ویننه مو وینځی د وینتو زمنتول یا برسول چته لری.

- د غاښو دروغتیا په خاطر خوږه مه خوری. غاښونه موهر ورځ برس یا
مسواکوی. متوازن خواره خوری. د هر خوراک او شخوند نه وروسته د ویدو
پوتی پاک او خوله پاکو او بوسه کنگالوی.

- ماشومان مه پریردی چه په ځمکه لویه لی خواره و خوری.

- غوښه یواځی هغه وخت خوری چه ښه پخ شوی وی. باسی او پاتی شوی
خواره یا کوم چه بوی کوی مه خوری.

- د نری زغ او تورو ساری ناروغانو د پاره جلا لومبې اود خړو جلاهای
استمالوی.

شپږم فصل :

www.libtool.com.cn

واکسين کول ياد ناروغيو د مخنيوی تکی

مقدمه :

کله چه خاص جراثيم وجود ته ننوځي مثلاً د شری ، کوی اوشنی توخلی د جلی نه وروسته نا جوړ شوی ناروغان د نوموړو ناروغیو په وړاندې دایمی مقاومت پیدا کوي .

د جراثیمو په مقابل کې وجود دخپل دفاعی سیستم په جوړولو بریالی کيږي ، د کوم په نتیجه کې چه وروسته دغه جراثیم ناروغي نشي پېښولای . واکسين هم په همدې طریقه د دفاع په جوړولو کې مرسته کوي . واکسين د جراثیمو او یا د هغوی د اجزاوو څخه جوړ شوی هغه خاص دسرمل دی چه سړي نه ناروغه کوي خود مکروبي ناروغیو په وړاندې د مقاومت په منځته راوړو کې مرسته کوي . په عامه ډول واکسين د لاندینو ناروغیو د مخنيوی د پاره استعمالیږي :

- نری زنج

- شری

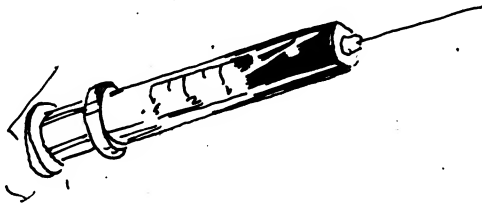
- تیتانوس

- شنه توخلی

- دینتری یا خناق

- د ماشومانو فلج

مونږ د مکروبي ناروغیو په مقابل کې د مقاومت د جوړیدو دې جریان ته معافیت وایو .

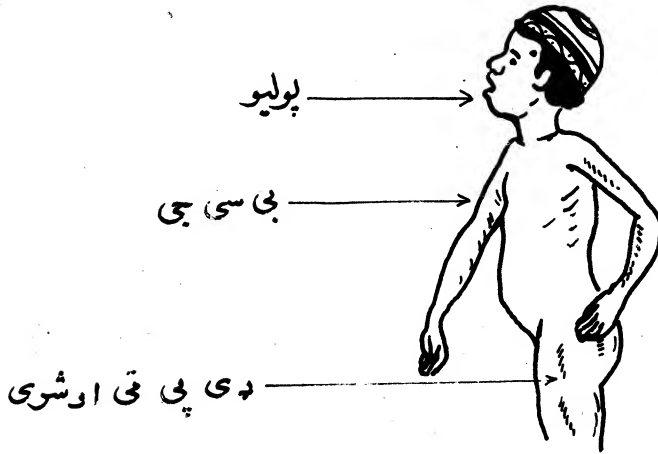


د واکسينونو تطبيق قول :

الف : جی سی جی : د نری رنج د مخنیوی د پاره د پوستکی په منځ کبني .
 ب : دی پی تی : د دینتری یا خناق ، سنی توخلی او تینانوس گد واکسین په -
 غوښه کی .

ج : د شری واکسین په غوښه کی .

د : پولیو یا د ماشومانو د فلج واکسین د خولی له لاری .



د واکسین د تطبيقولو تقسیم اوقات یا جدول :



لسری ځل

(۱-۲ میاشتني)

دی پی تی + پولیو

د زینډونه وروسته

بی سی جی + پولیو (۱۵۲)

د زینډونه د مخه

د امید واری په وخت

د تینانوس دری ستنی



۶-۴ خُل

(۶-۹ میاشتنی)

سری



دریم خُل

(۶-۳ میاشتنی)

دی پی تی + پولیو



دوهم خُل

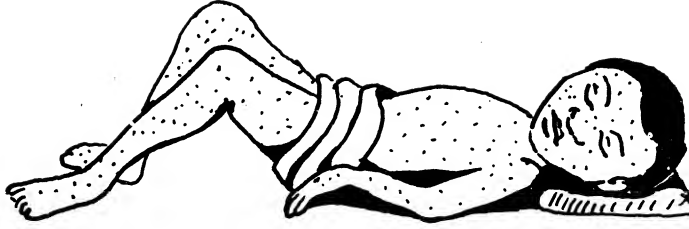
(۳-۲ میاشتنی)

دی پی تی + پولیو

دیتانوس واکسین باید دماشوم د زیزیدونه مخکینی تطبیق شی، ځینی د زیزیدونه فوراً وروسته په کار دی. خوځینی تر یوه وخته ندی په کار. اوداځکه چه په لومړی دریم میاشتمو کی ماشوم دمورنه د اخشل شوو ځینو ساتونکو موادوله امله معافیت لری. دوی که څه ددغه جراشیموسره مخامخ شی نوڼه ناروغه کیری. دروغتیاد مراکزوڅخه د واکسین د ورکړ شوو کارتونونه معلومیزی چه ماشوم ته تراوسه پوری کوم واکسین تطبیق شوی اود کومو نورو تطبیق کول په کار دی د واکسین د دغو کارتونو سائل اود واکسین د پوره کورس تطبیقول زیات اهمیت لری. (ایا تاسی د واکسین کارت لری ؟)

لنډیز:

- ټولو ماشومانو ته باید واکسین تطبیق شی.
- په نژدی روغتیایی مرکز کی مو ماشومان مفته واکسین اود ساری ناروغیو څخه وژغومی.
- د واکسین د کورس پوره تطبیقول زیات اهمیت لری.
- واکسین د لاندینو ناروغیو مخنیوی کیدای شی:



شری



نری رخ



تینا فوس



دماشومانوفلج یا پولیو



خناق



شنه پتوخلی



خپل ماشومان واکسين اود شپرو ساري ناروغيوڅخه وژغوري.

اوم فصل

www.libtool.com.cn

د اسلام مبارک دین اوروغتیا *

د حضرت ابی هریره (رض) نخه روایت دی چه رسول کریم (ص) فرمایلی دی :-
په تحقیق سره خدای «جل شانہ» دیرپاک اوسپیڅلی دی ، او پاک شیان خوښوی او په
تحقیق سره خدای پاک مومنانو لره امر کړی دی ، په هغو شیانو چه پېغمبرانو
لره ئی امر پری کړی دی لکه چه خدای پاک «ج» فرمایلی دی :
«ای زما پېغمبرانو تاسو و خوری له پاکو او حلالو شیانو نخه او نیک او ښه
عمل وکړی او فرمایلی خدای پاک «ج» هغو کسانو چه تاسی ایمان راوری
دی تاسی و خوری د پاکو حلالو شیانو چه ما تاسی ته رزق درکړیدی»

د حضرت ابی سعید الخدری (رض) ، نخه روایت دی چه
«په تحقیق سره نبی کریم (ص) منع کړی دی د یو کولو نخه په هغو شیانو کی
چه ښل کیزی . یوه سړی وویل چه که چیری په لوبنی کی چتلی و وینم نو
رسول الله (ص) ، وفرمایلی :-
«هغه چپ کړه» باسری وویل چه زه په یوه دمه مریدلی نشم . نو حضرت رسول
اکرم (ص) «و فرمایلی دخولی نخه لوبنی لیری کړه .

* دافصل داسلامی لارښودنو پر بنسټ دروغتیا ئی تعلیماتو د هغه کوچنی کتاب
نخه اخستل شوی کوم چه داسلامی مرستو دکمیټی داکتر شاهین لیکلی دی .

د حضرت ابي هريره «رض» ثخه روايت دى :
چه رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايلى دى :
«خوك چه ويده شي او په لاس كى ئى غور والى دى او هغه ئى مينخلى نه وي
بيا ورته خه ضرر ورسيزى نو نه دى پر كوى مگر خپل خان ..»

حضرت رسول كريم صلى الله عليه وسلم فرمايلى دى چه :
نظافت او پاكي د ايمان يوجز دى .

د حضرت ابي هريره رضى الله تعالى ثخه روايت دى چه :
رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايلى دى چه :
كه چيرى زما په امت تكليف نه واى نو حتماً به ما دوى لره دهر لمانخه په وخت
كى په مسواك وهلو امر كړى واى .

. د حضرت بى بى عايشه صديقه رضى الله تعالى عنها ثخه روايت دى چه
« بنى كريم صلى الله عليه وسلم نه ويده كيدل دشپى له طرفه او ياد ورځى له طرفه
اونه وينيدل مگر كله چه به ويده شو او بيا به ويسن شو » مسواك به ئى وهلو مخكېنى
له اودس نه »

د حضرت بنى كريم صلى الله عليه وسلم ثخه روايت شوى دى چه :
ده مبارك د استوگنځيو يعنى كورونو او دهغى اطرافو په پاك سائلو سره امر
كړى دى .

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ دحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم
ثخہ روایت کری چه په تحقیق سره نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم په ولاړو
اوبوکي دبولو کولو ثخه منع کری ده .

www.libtool.com.cn

هدارنگه دحضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ ثخه روایت دی چه ؛
رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم په روانو اوبوکي دبولو کولو ثخه منع کړیده .

دحضرت عبدالله بن مغفل رضی اللہ تعالیٰ عنہ نه روایت دی چه رسول کریم -
صلی اللہ وسلم فرمایلی دي .

په خپل حمام کی بول مه کوه پداسی حال کی چه بیا په هغه کی لامبی او یا یکنبی اودس
کوي . خلکه چه اکثر تشویش دبولو متیان و ثخه دی .
ابوداؤد ترمزی

دحضرت ابی هريره رضی اللہ تعالیٰ عنہ ثخه روایت دی چه ؛
رسول اکرم صلی اللہ وسلم فرمایلی دي .

خان وساتی ددوه لعنتی شیانو ثخه . خلکو وویل چه ای د خدای پیغمبر !
هغه دوه لعنتی شیان کوم دي بیا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم وفرمایلی :
هغه خوک چه دخلکو په لارو کی جواب چای کوی او یائی دهغوی په سپوری
کی کوی .

د حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ تعالیٰ عنہ www.libtool.com ثخہ روایت دی چہ د -
خدای پیغمبر حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم فرمایلی دی .
خانونہ وساتی د دریولعت کری شو و شیانو شخہ. یو د خلکو د کیناستلو
پہ خای لوی جواب چای کول او بل دلاری پہ منخ کی او بل پہ هغه سیورک
کی چہ خلک تری لاندی کسینی .

د حضرت ابی قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ثخہ روایت دی چہ آنحضرت صلی
اللہ علیہ وسلم فرمایلی دی .
« کله چہ او به خبسی یوله تاسو شخہ نودهغی په لوبنی کی ساه مه باسی او کله
چہ بیت الخلافة راجی خپل ذکر په بنی لاس مه نیسی اوله لویو بولو شخه په
بنی لاس خا مه پاکوی .

جوړ شوی فضلہ مواد یا ادارہ بہر تہ راوباسی .

www.libtool.com.cn

ب : پوستکی :

پہ پوستکی کی دیر کوچنی مرغری خولہ جو روی چہ دخولی د مرغرو پہ نلمہ یادیزی او یوبل تہ نژدی موقعیت لری . دیر کوچنی نلونہ دا مرغری د پوستکی سطحی سرہ وصلوی . فضلہ مواد د وینی ٹخہ خارج اوددی نلونولہ لاری دخولی پہ شکل د پوستکی ٹخہ راوخی . دخولی کیمیاوی ترکیب رنومتیازو یا ادارتہ ورته دی .

وجود خنکہ غبثلی وساتو ؟

د وجود اړتیاوی :

الف :- هوا :

د اکسیجن لرونکی هوا تنفس د ژوند د پارہ لازمی دی . استعمال شوی او خرابی هوا پہ نسبت تازه هوا بنه ده . کہ چیری دیر کسان پہ یوه کوتہ کی وی اود کوتی کرکی اودروازی تری وی لود هوا د اکسیجن اندازه کہ اود کاربن دی اکساید مقدار پکینی زیاتیزی .

د کرکپو اودروازو پراسنل کوتوتہ د تازه هوا پہ داخلیدو کی مرسته کوی . خورمہ چہ په یوی کوچنی کوتی کی دخلکو تعداد زیات وی لومره دهنی کوتی اکسیجن ژر مصرف کیزی نو خنکہ پہ کوتو کی باید دگنی کوتی ٹخہ تر ممکنہ حدہ مخنیوی شی دنه پہ کوتو کی اور بلول هم روغتیا تہ زیان رسوی .

زمونزد افغانانو یو رواج چہ کوچنی ماشومان کلک تری . د کوچنیو ماشومانو پہ تنفس کی مشکلات پېښوی کہ کوم ماشوم کلک ونغاړل شی نوسبزوتہ دکافی هوا د داخلیدو مخنیوی کیزی . د تنگو جامو پہ خای د پراخو کالواغوبنل بنه

۱- فصل

www.libtool.com.cn

سلاسی مرستی

سلاسی یا المرنی مرستی په اضطراری پېښوکی د ټپي شوی یا ناخاپه ناروغه شوی سړی سره ماهرانه مرسته ده : دا مرسته د داکتر درارسید و نه او یا روغتون ته د ناروغ د لیزلونه مخکښی ترسره کیزی . سلاسی مرستی د ناروغتیا د زیاتید و مخه نیسی ، ژرښه کید و سره مرسته کوی او ژوند ژغوری .

۱- سوخیدل :

د سوخید و عوامل :

د مهاجرینو په کمپونوکی د سوخید و مهم علتونه د اور لگیدنه ، ایشدلی اوبه د تیلو و یشتوپ او خراغونه دی . ددی عواملیو له امله – سوخیدنی نه یوازی داچه دردناکوی بلکه که د وجود زیاته برخه و سوخی او یا سوخیدلی ساحه ژوره وی نو خطرناکه کیدای شی :



علاج :

www.libtool.com.cn

الف : کوچنی سوخیدنی :

په کوچنی یا لمړي درجه سوخیدو کې یوازې د پوستکي باندني پورما قشر، برخه لری . پدی ډول سوخیدو کې درد ، سوروالی یا پرېسوپ امکان لری خوتناکی نه جوړیږی کوم علاج ته ضرورت نشته خود درد او زیان د کموالی دپاره سوی برخه سمه د لاسه یخو او بوکی کنبیږدی او تریو خود قیقوئی ونیسی . د درد دپاره اسپرین یا پراستامول استعمالولای شی .

ب : هغه سونی چه تناکي جوړوی (دوهه درجه سوخیدل) :

پدی سوخیدنو کې د باندني پورنه علاوه ژور پورنه هم اخته کیږی تناکي مه چوئی . سوخیدلی برخه په سرو او بو ونیسی . که چېرې د وجود زیاته برخه (د لاس د ورغوی څخه زیاته ساحه) سوخیدلی وي نوروغتیائی مرسته یې تر لاسه شی .
د لمړني مرستی مقصد دادی چه :

۱- د شوک مخنیوی وکړی :

ناروغ په یوه آرامه ځای کې داسی سمولوی چه پښی یې لږ څه اوچتی وی کمر او خوازه مایعات ورکړی او تود یې وساتی .

۲- د درد کمول :

ماتره شوی برخه په یخو او بوکی ونیسی او ناروغ ته اسپرین یا پراستامول ورکړی .

۳۔ دجل ٲیمو مٲنیوی :

- ٲنآکی مه ماتوی د ٲوستکی د غورخید و ٲه صورت کی سوی ٲرخه یوی ٲاکی

www.libtool.com.cn

ٲوٲی یا ٲٲی باندهی ٲرلو سره ٲاکه ساتی .

- ٲه سوی ٲای باندهی ٲیل ، خاوری ، ٲلی ، شیدی ، کوچ واسلین ، ٲوٲی یا نورشیان
مه زدی .

- سوی ٲای ٲومره چه امکان لری ٲاک ساتی اود خاورو او مٲانوشخه ئی ژغوری .

ج- ژوری سوٲیدی نی :

ٲه ژوریا دریمه درجه سوٲید نوکی ٲوستکی اود عضلا ٲوٲه شان ژور انساج
له منٲه ئی . ناروغ سره ٲه ٲورتی د ول لمرنی مرسته وکری . او روغتون ته ئی
واستوی .

ٲه لاندینو حالاتو کی روغتیائی مرسته ٲرلاسه کوئی :

- کله چه سوی ٲای د ناروغ د لاس د ورغوی شخه لوی وی .

- کله چه سوی ٲای ژور وی .

- کله چه د مفاصلو لاند و نو ، شاوخوا سوی وی .

مٲنیوی :

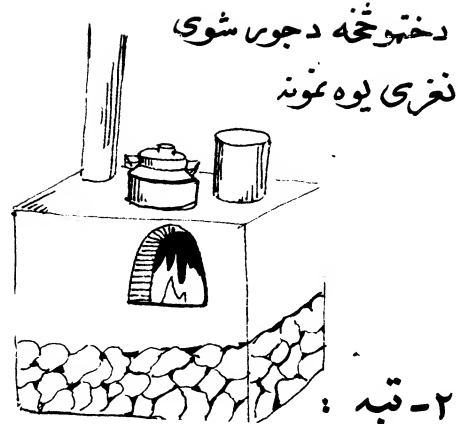
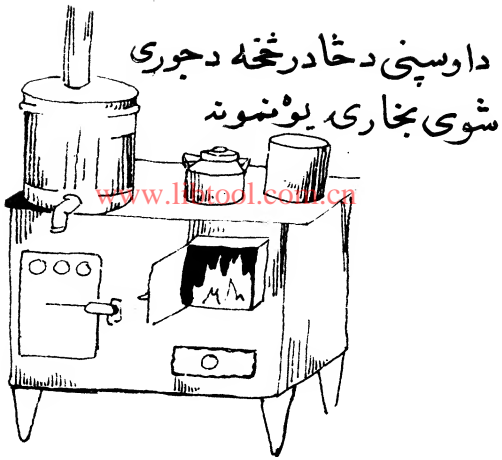
د ٲیر و ٲسٲنو شخه ٲه لاندی د ول مٲنیوی کیری :

- د ٲیلو ٲراغونه ، نفری اشید لی اوبه اود اور د ٲلی د ماشوما نو شخه لیری ساتی .

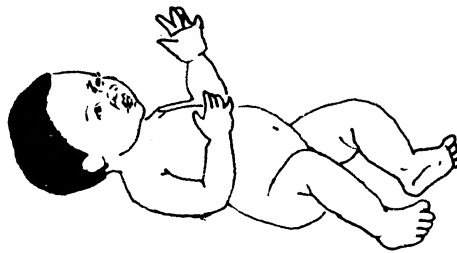
- ٲه کورونو کی د خٲو نفری جوړوی .

- اور ٲه سم ٲای کی بلوی . خصوصاً ٲه زمی کی د کوٲی ٲه منٲ کی د اور د بلو شخه

دده وکری .



۲- تبه :
 کله چه د چاد وجود تودوخه ډیره زیاته شی نومونز وایوچه دهغه تبه ده .
 تبه خپله کومه ناروغي نده ، خود ډیرو ناروغيو نښه ده . لوړه تبه خصوصاً ماشومانو ته زیان رسولای شی .



هو!

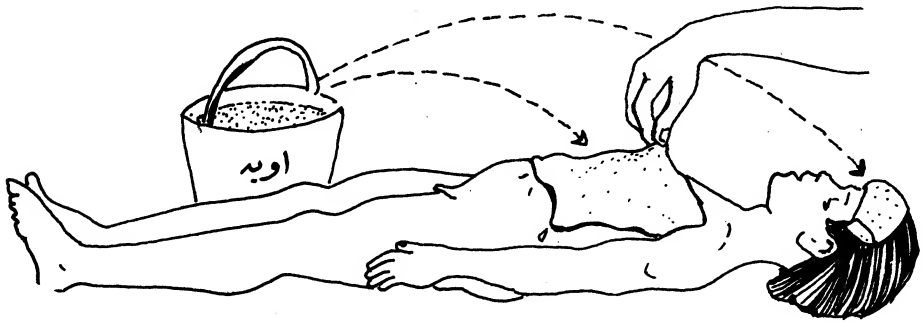
علاج :
 الف : اضافی جامی لیری کری . کوچنی ماشومان بیخی لوخ اود تبی ترکمیدو پوری بر بند وساتی په تبه کی د ماشوم پتول خطرناکه وي .

ب : ناروغ ته پکې وهي تازه هوا او شمال د تبی ښکته کولو سره مرسته کوی .
 یخنی اوبه پری وشیندی او یا په یخو اوبو کی لمد ه شوی توبه دهغه په تندی اوستر وغوروي .

ج : ناروغ ته په زیاته اندازه اوبه اونور مایعات ورکری .

د : د تبی دکمولود پاره د اسپرین او یا پراستامول په شان درمل ورکری .

ه : د ټپي د علت د معلومولو او علاج د پاره روغتيايي مشوره تر لاسه كړي .



۳- مسموميدل : (د زهرجنو شيانو خوراك) :

د پير ماشومان د زهرجنو شيانو د خوراك له امله مري . هر هغه څوك سمه لاسه ...
روغتون ته بوځي چاچه زهرجن مواد خورلي وي .
كه څه هم د ناروغې نښې نوي څرگندي شوي ، روغتون ته تگ ضرور دي او
دا ځكه چه ځيني زهرجن مواد وروسته وروسته اثر كوي .
دلاند ينيو عامو زهرجنو موادو سره احتياط په كار دي :

- د موز كانودوا

- دي دي تي او نور حشره وژونكي مواد

- د سامل (كله چه د لازمي اندازي نه زيات وخورل شي په خاصه توگه

د اوسپني گولي)

- تینچر
- سگرت او تمباکو
- اوزلگیت
- د خاورو تیل ڈیزل او پترول
- مختلف رنگونه

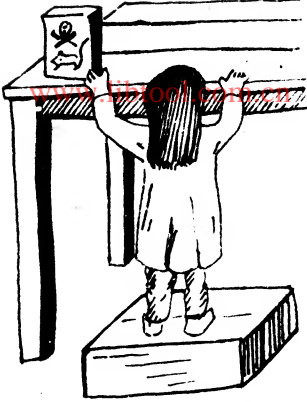
علاج :

که یوچا داسی زهرجن مواد خوړلی وی چه د پترولو په شان سخت بوی ولری او یا د تیزابو په شان سوخوونکی مواد وی نو ناروغ باید کانگی ونکړی هغه ته د خکلود پاره زیاتی شیدی ورکړی . که چېرې شیدی نوزی نو وهل شوی هگی یا اوپوسره گد شوی وره ورکړی .

د نورو ټولو زهرجنو موادو د پاره ناروغ کانگو ته مجبور کړی د ا کار په ستونی کی د گوتی یا پاکی بنکی د اجولو ، د مابون داوبو او یا مالگی د خښلوله لاری ترسره کولای شی .

مخنیوی :

- ټول زهرجن شیان د ماشومانو څخه لیری ساتی .
- هیکله د خاورو تیل ، پترول او یا نور زهرجن شیان د کوکا کولا او شربتونو په بوتلو کی مه ساتی (ماشومان به دهغی د خکلوه څخه کوی)
- ټوله ترکاری سبه وینځی ځکه چه ځینی وخت په پټو کی حشره وژونکی درمل شیندل کیزی .
- ماشومانو ته د درملو سم مقدار ورکوی .
- په مسی لوښو کی پخلی مه کوی .



۴- غوخیدل او تپی کیدل :

تپ د زخم، هغه دی چه وجود خون او وینی شی . تپ د وینی د بهید و له امله -
 خطرناکه حتی کیدای شی د مرگ سبب شی . همدا راز تپ پرسیدلای هم شی .
 دیر تپونه د چرو، پاکو، ماتوشیشو، پخوشیانو، لویدلو او یا توافکی پېنوله امله -
 منع نه راجی .

علاج :

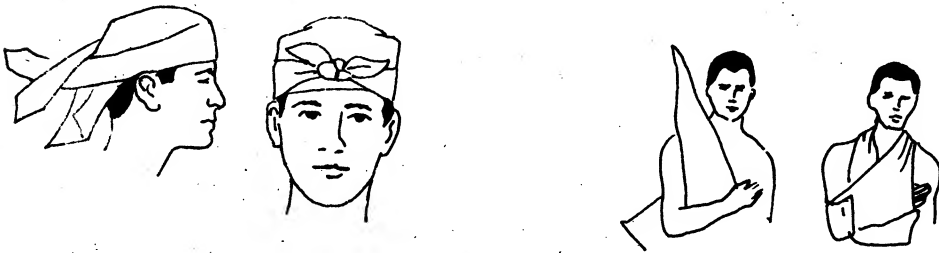
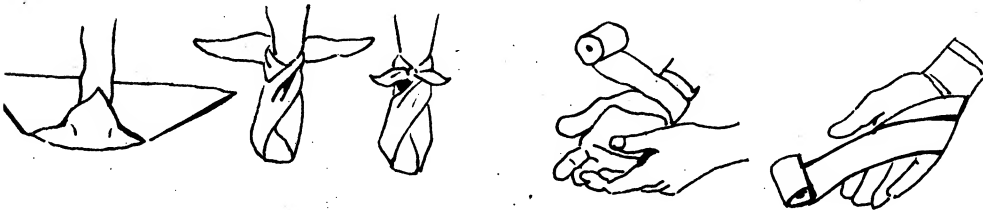
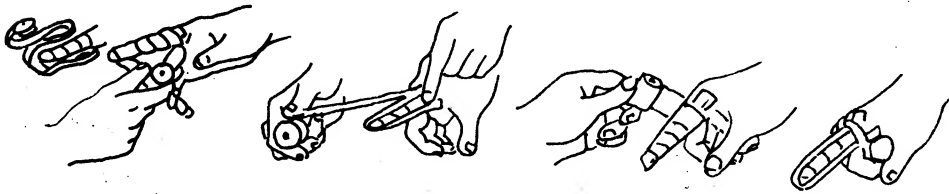
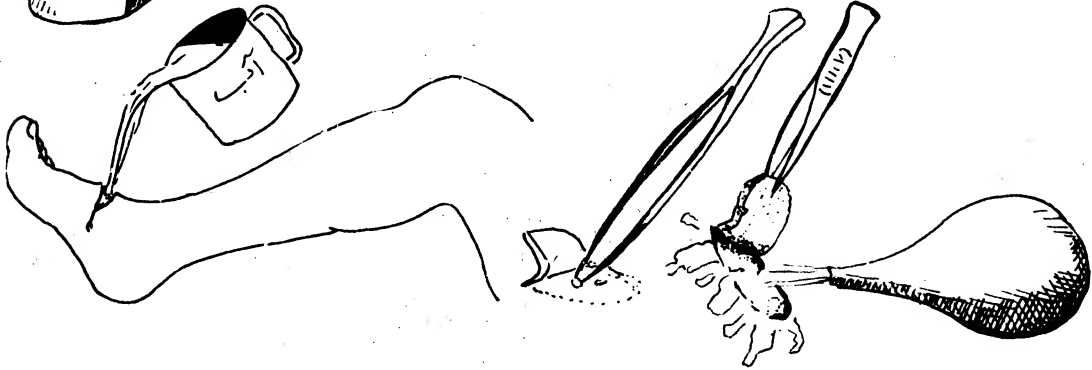
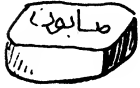
په تپونکی د جراثیمو د ککرتیا د مخنیوی او د بڼه کیدو سره د مرستی د پاره تر
 ټولو ضروری شی پاکوالی ته پاملرنه ده .
 - لومړی د زخم د علاج نه مخکېنې خپل لاسونه د ایشیدلو او بواو صابون سره
 و مینځی .
 - بیا وروسته تپ د او بواو صابون سره بڼه و مینځی . که چیری دیتول
 ولری نو بولن مقدارنی په اوپوکی واچوی . پام کوی چه د زخم څخه ټولی
 خاوری بڼی پاکی شی .
 - د تپ د پاکولو نه وروسته پری یوه پاکه ټوټه وغوروی او فشار ورکری .

یوپاک بند از یاپتی سره زخم وتیری .

- پر زخم بانندی هیخکله خوشایان ، نسوار ، خاوره یا سوی توتده مه ایزدی

حکده چیدی سره د تینانوس په شان خطرناکه ناروغي پېښیدلای شی .

- د وینی د ودرولو د پاره د وینی د بندولو برخه وگورئ .



د پټیو د مختلفو د ولونو نمونې

- تول خطرناکه سامان آلات په داسی محفوظه ځای کی ایز دی چه د ماشومانو
څخه لیری وی .

- تولی ماتی بنیښی د ځمکی څخه تولی او ښخی کری .

- ماشومانو ته اجازه مه ورکوی چه د خطرناکو شیانو او یا بنیښی په شان -
ماتیدونکو شیانو سره لوبی وکری .

۵ - دده وکود ماتیدل :

دده وکود ماتیدونښی :

- ماته شوی برخه پرسیدلی او یا خپله بڼه بدلوی .

- ناروغ ئی نشی خوځولای او یا خوځولو سره سخت درد کوی .

- ماته شوی برخه گوچی ورو ورسره ډیره درد ناکه وی .

- ناروغ دده وکود ماتید و په وخت د ماتید و آواز اوریدلی وی .

علاج :

تر ټولو خورا مهم علاج دادی چه هده وکی په خپل ځای وساتل شی . پدې ډول د زیات زیان

او وښی بهید و مخنیوی کیزی . (ناروغ مه خوځوی)

- که چیری مات شوی هده وکی له پوستکی را وتلای وی نو د جل شیمود ککرتیا

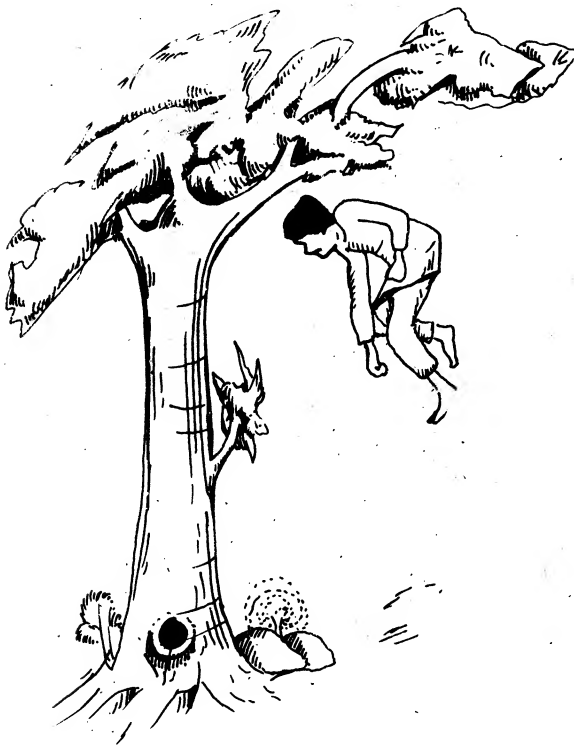
خطر ډیر زیات وی . زخم او راوتلای هده وکی ایشیدلو او بوسره بڼه پاک و مینځی

- هيشكله د زخم او هډو كې د پوښه پاكيدونه مخكېنې دهډو كې دبیره تنو ستلو كوشش مه كوی .

- مخكېنې لدی چه ناروغ و خوځوی یا انتقال وركړی په یو قالب یا تخو كې د تړلو په واسطه دهډو كود خوځید و مخه ونیستی .

تاسی د مات شوی هډو كې د وارو خواوو ته د دوه داسی تخنو په تړلو سره چه چه د مات شوی هډو كې په نسبت اوږدی وي یو قالب جوړولای شی . كه چیری د - مات شوی هډو كې او تخنو ترمنځ پاكی متوی كیر د یو قالب به خورا پوست شی .

- د مات شوی هډو كې د پلستركید و د پاره ناروغ د امکان په صورت كې ژر تر ژر یوه كلینك یا روغتون ته ورسوی .



دی په خامه توگه د اوږی په گرمیوکی دکنان جامو اغوښتل ښه وي .

www.libtool.com.cn

ب : اوبه :

د وجود په برخه د اوبو څخه جوړه شوی ، یو نارمل وجود په ورځ کې ۱۵ لیتره په شاوخوا کې اوبه د متياز و ، خولی او تنفس له لارې خارجوي . که چیرې د ضایع شوو اوبو د پوره کولو د پاره د خولی له لارې اوبه ونه خښل شي نو وجود به په تدریجی ډول وچ شي او دا ډول وچوالی د مرگ سبب کېدای شي . (د وجود د اوبو د ضایع کیدو برخه ولولی ،

نوځکه د ضایع شوو اوبو بیا پوره کول د پراهمیت لري . کوچنیو ماشومانو ته باید خامه پاملرنه وشي خصوصاً که هوا توده وي او یا ماشوم ناروغ او تبجن وي نو زیاتی اوبه باید ورکړی شي . (پدی هکله د زیاتو معلوماتو د پاره د اسهال برخه وگورئ)

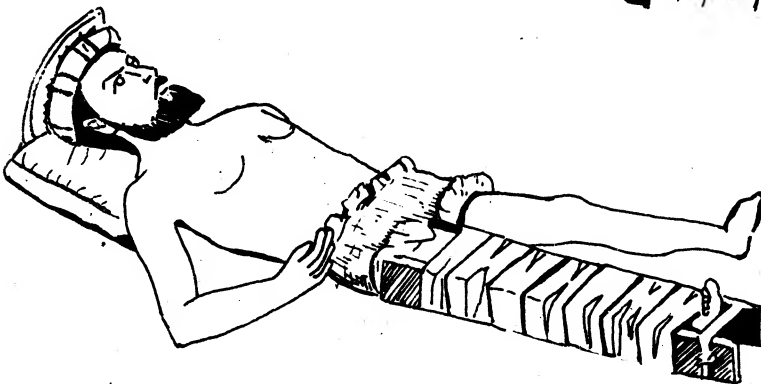
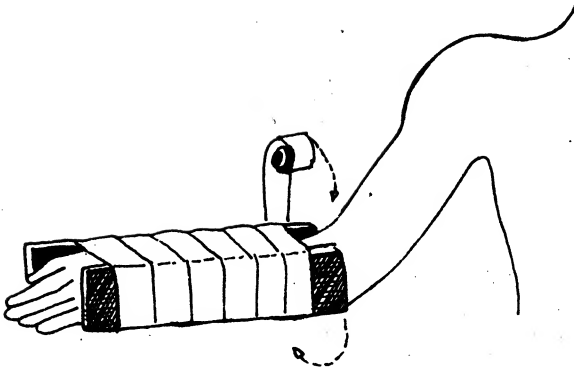
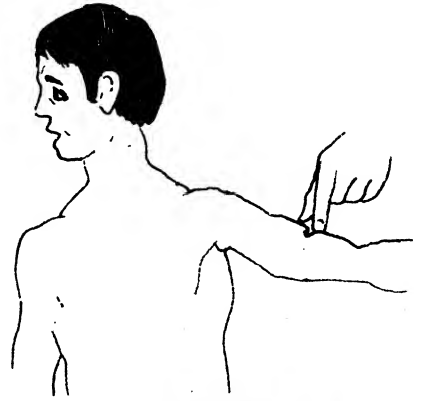
ج : خواړه :

د ودی ، طاقت او وجود د ساتنې د پاره خواړه مهم دی (د وجود د غذائی اړتیا ووی په هکله د زیاتو معلوماتو د پاره د خوراک برخه وگورئ) ، دروغ صحت د پاره د منظم خوراک عادت په کار دی ، خوراک باید په کراهه و خوړل شي او د خوړنې څخه د مخه ښه و ژول شي ، زیات خوراک هم یو بد او غیر صحی عادت دی .

د : ورزش :

څومره چه خپل عضلات زیات په کار اچوو هومره به غښتلی وي او زموږ وچوږ به روغ وي ، نوځکه خود عضلاتو او نورو غړو غښتلی ساتلو د پاره زیات ورزش ته اړه لرو ، قدم وهل ، خفاسته یا مندی وهل ، قبال او نور د ښوونځیو د ښالگردانو د پاره ښه ورزش دی . د ورزش اندازه او ډول زموږ په عمر پورې اړه لري . - ورزش باید په منظم ډول په آزاده هوا کی وشي . د خوږو فوراً وروسته یا مخکینی - ورزش مه کوی اود ورزش نه وروسته خپل ځان مه لوڅوئ ترڅو چه تودوخه وساتل شي

www.libtool.com.cn



۶- دوینی بهیدل :

www.libtool.com.cn

الف : خارجی خونریزی :

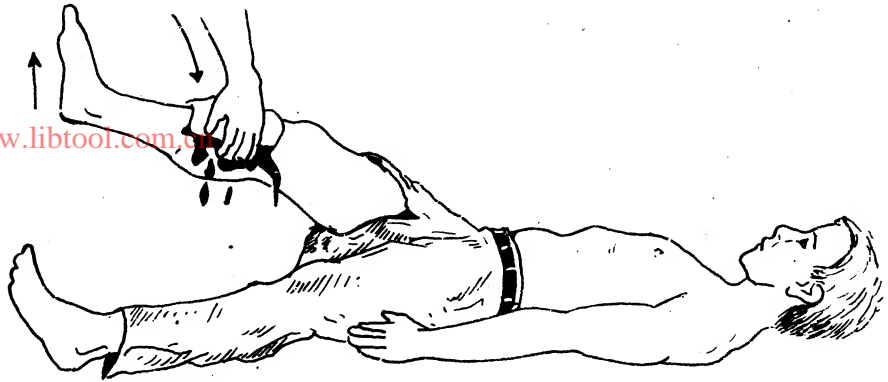
کله چه د وجود دیوی برخی نخه دغوڅید و او یا تپي کید و له امله وینه بهیزي دی ته خارجی یا باندنی خونریزی ویل کیزي

ب: داخلی خونریزی :

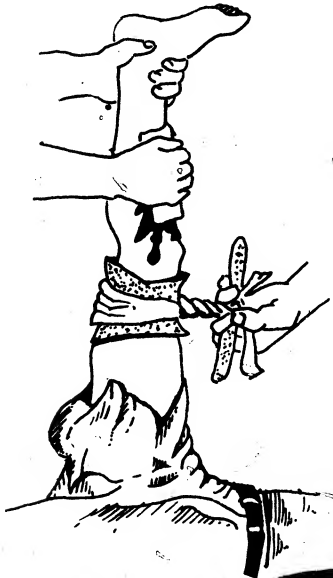
کله چه دتوری یا ځگر پشان د وجود یو داخلی غمري تپي او یاوشلیزي دکور په نتیجه کی چه وینه گوگل کی دننه توی شی ، دی ته داخلی خونریزی ویل کیزي یوسری شاید په اسی حال کی د داخلی خونریزی نخه مرشی چه حتی د وجود یو شاڅکی وینه ئی هم بهرته راونه وځي .
غمینی وخت دا ډول وینه د وجود لوی لاری نخه بهرته راوتلای شی : مثلاً په سزو کی خونریزی د تپوخی سره د ویني درانلو سبب کیدای شی .
د داخلی خونریزی د علاج د پاره روغتیا ئی مرستی ته اړه ده .

د خارجی خونریزی علاج :

- تپي شوی برخه د وجود د سطحی نخه اوچته کری .
- په یوی پاکي توتی سره (اود توتی دنشتوالی په صورت کی خپل پاک لاس سره) تپ باندی مستقیم فشار راوری .
- په تپ باندی تر هغه وخته د فشار ورکولو ته دوام ورکری ترڅو چه وینه بنده شی . دا کار غمینی وخت ۱۵ دقیقې یا حتی یو ساعت وخت ته اړه لري .



- که چیری و وینی بندیدل په تپ بانندی د فشار له امله بند نشی او یا ناروغ زیاته وینه ضایع کوی نو په لانندی نول عمل وکړئ:



- په تپ بانندی فشار و وروته دوام ورکړئ.
- تپي شوی برخه څومره چه کیدای شی اوږده نیئ.
- تپي شوی برخه، تپ سره نزدی د تپ او وجود ترمنځه یوی غبرگی شوی توتی یا کمر بند سره و تړئ او غوټه د و مړه پټنگه کړئ چه وینه بند ه کړئ.
- ددی مقصد د پاره هیڅکله نری پری تار یا سیم مه استمالوی.



د پوزی څخه د وینی د بندولو طریقہ

- آرام کینئ.
- پوزه تر لسو د قیقواو یا د وینی تر ودرید و پوری کلک ونیسئ.



که چیری په دی وینه بنده نشی نو
 - د پوزی سوری د مالوچو پوی
 گیدی سره داسی بند کړی چه
 یوه برخه ئی د پوزی نه بهر وی.

او یو ځل بیا پوزه کلکه ونیسی او تر لسو دقیقو ئی مه پریردی . د وینی د ودریدو نه
 وروسته مالوچ تر څو ساعته پریردی او بیا ئی په ډیر احتیاط سره راوباسی .
 که چیری د چا پوزه ډر ژر وینی کیږی نو په ورځ کئ دوه ځل لېز شان واسلینوسه
 غوږ وی . د نارنج لیمو ، رومیانو او نورو داسی میوو خوراک کوم چه ویتامین
 سی ولری وریدونه قوی او د پوزی د ډر ژر وینی کیدو سره مرسته کوی .
 پیږزو خلکو کی په خامه توگه ، وینه شاید د پوزی د شاتې برخې څخه راشی کوم
 چه د پوزی نیولو سره نه بند یږی پداسی پېښو کی ناروغ ته ووانی چه یو
 کارک ، د جوارو شیته او کوم بل ورته شی د غاښونو منځ کی ونیسی . سرمنځی
 ته تیت کړی آرام کښینی او تر هغه د وینی د تیرولو (گوتلو) څخه ډډه و
 کړی تر څو چه وینه بنده شوی نه وي . (شیته یا کارک د ناروغ سره
 مرسته کوی چه وینه تیره نکړی او دا بیا د وینی لخته کیدو سره مرسته کوی) .

د تودوخی له امله پېښیدونکی ناخاپي پېښي :

www.libtool.com.cn

۱- د تودوخی برېښونه یا خړېکي :

په توده هوا کې دهغو کسانو په لاسونو، پښو او یا ګیډه کې د دردناکه برېښونه یا خړېکي - پېښیدلای شي. کوموچه سخت کار کوي او زیات خولې کېږي. دا په وجود کې د مالګې د نشتوالي له امله پېښیږي



علاج :

په بولیترا ایشیدلو او بوکي د چای په کاشغه یوه کاشغه مالګه واچوی او ووی څښئ.

۲- د تودوخی څخه پیدا شوی ستومانیا :

نښي :

که یو کس په توده هوا کې کار کوي او د برونیات خولې شي شاید رنگ ئی ژیر شي ، کمزوري او پر کاله شي . د داسې کسانو پوستکلی سور او نمنناکه نبض ئی چټک او کمزوري وي .

علاج

ناروغ په یوه ساره حای کې څملوی . پښي ئی اوچتی او موبښي . د څکلود پاره مالګینی

اوبه (په پوليټر او بومي د چايو يوه كاشغه مالگه) وركړي. كه چيري ناروغ بهر شته وي نو د خولې له لارې هيڅ هم مه وركوي.

www.libtool.com.cn

۳- جل وهنه :

جل وهنه د بیره عامه نډه خو دا د بیره خطرناکه وي. دا خصوصاً توده هوا کی په زړو خلکو کی پیدا کیږي .

نسبي :

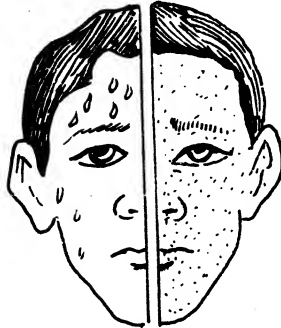
پوستکی سور، دیر تود او وچ وي. حتی تخرگونه هم نمانه نه وي. د ناروغ تبه د بیره زیاته وي دهغه تودوخه ځینی وخت د سانتي گراد د ۴۲ درجو څخه هم زیاته شي. ناروغ اکثرًا بی هوشه وي.

علاج :

د وجود تودوخه باید سمه لاسه ټیټه شي. ناروغ یوه سیوری کی ځملي پسر او بومي لوند کړي (د امکان په صورت کی دواوری په اوبو) او دی کار ته ترهغه وخته دوام وركړي ترڅو چه تبه کمه شي. روغتیایي - مرسته تر لاسه کړي.

د تودوخی دستومانیا او جل وهنی ترمنځ توپیر :

جل وهنه
- وچ سوراوتود پوستکی
- لوړه تبه
- ناروغ سخت مریض
- اوبی هوشه وي.



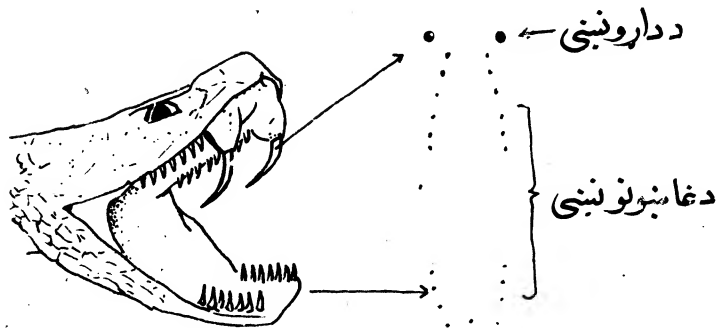
د تودوخی دستومانیا
- ژیر، سور او خولی شوی پوستکی
- دسترگو د کسی لویوالی
- د تبي نشتوالی
- کمزوری

۸- چیچنی او دارل :

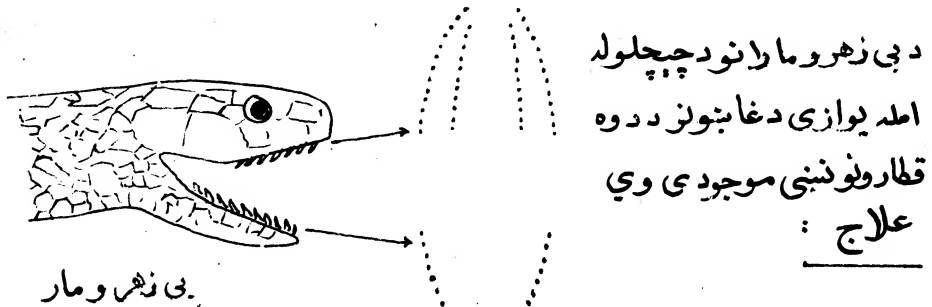
www.libtool.com.cn

۱- دمار چیچل :

که خوک مار چیچلی وی نوکوشش وکری وگوری چه مار زهرجن وواوکه نه . د دوی د دوارو نینی سه توپس لری .



زهرجن مار دکور چیچل چه د دارو دوه نینی پریردی .



د بی زهر و مارانو د چیچلوله امله یوازی دغا بنونو د دوه قطارونو نینی موجودی وی
علاج :

خوابه د دارو د خایونو غو خول او خبیل توصیه کیدل خو ورستیو تحقیقاتو بنودلی چه دا کار په لابراتواری تجربو کی گته لری خو په عمل کی دگتی په خای زیات زیان رسوی اود اخلکه چه غو خید و سره دخون ریزی دزیاتوالی دپلو دغو خید و دجراثیمو دکرتیا اود ژر جورید و دتاخیر په شان ستونخی پسنیری لهددی امله توصیه شوی لمرنی مرسته باید لنده ساده او علی وی اودتاوان

په ځای زیاته گټه ولري .

www.libtool.com.cn

۱- ډاډگيرنه :

زیات اهمیت لري د وږه کسان له زهر ونه نه مري لکه څومره چه له وپري مري
د اسپرینواو پاراستامول وړکول مرسته کوي .

۲- مينځل :

چيچل شوي ځای و مينځي او يوه پاک دستمال سره و تړي مه ئي -
غوڅوي .

۳- د ويني د بندلو دپاره پټي يا بندار يوازي او يوازي د زیاتو زهر و د -
پيچکاري کيد و په صورت کي استعمالوي د دې مقصد دادي چه په انساجو -
باندې د فشار د راوړلو له امله په وجود کي د زهر و د سملاسي جذبید و مخنيوي
وشي .

۴- که چيري مار وژل شوي وي نو يوه لرگي سره ئي راواخلي او په يوه بکس کي ئي د ناروغ
سره روغتون ته يوسي . خو که چيري مار وژل شوي نه وي نو دهغي د وژلو هڅه مه
کوي ځکه چه په دې ډول د نورو کسانو د چيچل کيد و امکان وي . مارته که مرهم وي
گوتي مه وروړي ځکه چه غوڅ شوي سر هم تر يوه ساعته عکس العمل بنودلای شي

۵- روغتون :

ټول ناروغان بايد د امکان په صورت کي روغتون ته يوړل شي خو چيچل شوي
اندام تر هکله حده زيات مه خوڅوي .



۸ د حشراتو چيچل :

الف : لرم :

دلرم او غنوپه شان د ځينو حشراتو چيچل لکه د مار د چيچلو هومره خطرناکه وي که څه لرم دلرم ځيني ډولو نه د نورو په نسبت زيات زهرجن وي سوره لږ دی د لويانو د پاره دلرم چيچل نده ستا خطرناکه وي خود ماشومانو په هکله مسئله - داسې نه ده . څومره چه ماشومان کوچني وي هومره دهغي خطر زيات وي .

علاج :

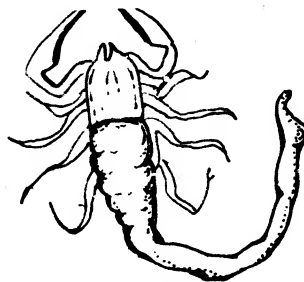
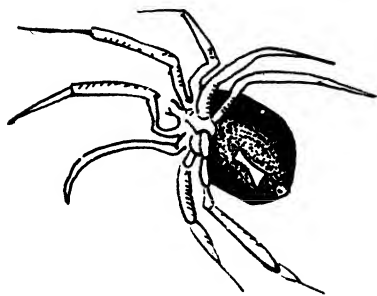
- که امکان ولری په چيچل شوی ځای باندی واوړه کيږدی .
- د درد د پاره اسپرين يا پراستامول ورکړی . که چيري د ماشوم تنفس بند شى نو د خوله په خوله ساه اخيستو څخه کار واخلي
- روغتيايي مرسته تر لاسه کړی .

د غونډل او نورو غنوپو چيچل :

د غنود زياتو ډولو نو چيچل درد ناکه وي خو خطرناکه نوى . خود غونډل په شان

دغڼو دځينو دولونو چيچنه لويان زيات ناروغه کولای او د کوچنيو ماشومانو دپاره خطر پېښولای شي .

د درد دپاره اسپرين ورکړی او د روغتيايي مرستې په لټه کې شي .
www.khaskhara.com



ج. د شاتو د مچيو، مچيو او غومبسو (غالوزو) چچل :

په عامه ډول که څه هم دا ډول چيچني درد ناکه، پرسوب، سور والی او څارښ لری خو بی ضرره وي .

په یوه وخت زیات چيچل شاید سړی زيات ناروغه کړي . ددی ډول حشراتو د چيچلو په لکه یوه اساسی خبره چې باید په یاد مو وی دا وه چې ځینی کسان دد ډول زهر په وړاندی حساسه یا آلرژیک وي . او د علاج نه پورته شاید مړه شي

علاج :

- د شاتو د مچيو د چيچلو په پېښو کې لومړی باید لښکه یا لیشه وویستل شي .
د مچيو او غومبسو په پېښو کې دویستلو دپاره کومه لښکه نوی .

- د پرسوب د ښکته کیدو دپاره په چيچل شوی ځای اومه پياز کیردی تاسی دڅټي تخه هم استاده کولای شي .

ع : خوب :-

د فزیکي ورزش او کارند وروسته زموږ عضلات (و وجود ستړی) او استراحت ته اړه لري. دماغ هم استراحت ته اړه لري. خوب د معرو او عضلاتو مکمل دندو ای استراحت دی. د خوب د ضرورت اندازه د عمر، فزیکي فعالیت، مسلک، عادت او ناروغیو په اټول فرق کوی.

و : پاکي اولمبل :

د وجود د روغتیا او سلامتیا د پاره پاکوالی خورا مهم ضرورت دی په خاصه توګه د خوراک، څښاک د شیانو او د هوا پاکوالی. د پوستکي یا څرمنګي پاکوالی اولمبل هم د خولې د مرغړو د بسور یو په پاکه ساتلو کې د پراښت لري که نه نو د وجود په د فضل موادو په ونللو کې اختلال پېښ شي کوم چې روغتیا ته زیان رسوی. (پدې هکله د زياتو معلوماتو د پاره د شخص حقه الصحیح برخه وګوری.)

د ژوند نوری اړتیاوی :

موند د وجود د اساسی اړتیاوو په هکله خبری وکړی. یو روغ وجود د ښی خبری پاک پوستکي، ځلانده ویښتو، روښانه سترګو، پاک وجود، ښه خوب ښی اشتها، منظم خاک اندازه ته ټګ، خوږ تنفس او د غړو د طبیعي وظایفو معنی لري سره لدی ښه صحت د فزیکي روغوالی په څنګ کې د دماغی او ټولنیز، روغوالی په معنی هم دی. او زموږ روحی او ټولنیز اړتیاوی هم همدومره ارزښت لري که څومره چې زموږ فزیکي اړتیاوی لري.

الف :- روحی اړتیاوی :

د دماغی صحت د فزیکي صحت سره نژدی اړیکي لري، د مهاجر و په ټولنه کې زیاتی ناروغی لکه بی خوبی، د وجود دردونه، سالتوی، دویښ فشار لوړوالی د معد

- دهغو حساسو او اثر لیکو کسانو د پاره چه پرسیدلی اوزیات ناروغه کیږی
سمد لاسه روغتیا ئی مرسته تر لاسه کړئ .

www.libtool.com.cn

د - د خناورو او خارو وچینه :

د خارو وچیل ځکه خطرناکه وی چه چپل شوی سړی د ټیتانوس په ناروغی راځته
کیدای شی . چپل شوی ځای په جرا ټیمو ککړ او بدیدلای شی او د لیونی -
سپی په شان ناروغی هم د سپو او نورو وحشی خناورو د چپلوله امله -
خپریزی .

علاج :

په یاد ولرئ چه د خاروی د چپلولو د وخامت په هکله قضاوت د زخم د ظاهر
بڼی له مخی ناممکنه وی . کیدای شی چه زیان د بنکاره څرگندیدونه دیر
زیات وی .

- زخم په جاری اوبو بانندی بنه پرمینځی . ترڅو د خاروی لاری لیری
شی . دیوی پاکی توی اوصابون په استعمال سره وینځلو ته لږ تر لږه پنځو
دقیقو پوری دوام ورکړئ . بیا زخم جاری اوبو سره بنه کنگال کړئ .

- زخم په یوی پاکی توی پټ او پټی شوی اندام ته استراحت ورکړئ .

- څومره ژر چه ممکن وی ناروغ روغتون ته واستوی .

مخنیوی :

- د لیونی سپی په ناروغی ټول شکن خناور مړه اوبنځ کړئ .
- که ستاسی په سیمه کی د خارو و واکین لگولو کوم پروگرام

موجود وي نومرسته ورسره وکړي .
 - ماشومان دناروغه اوشکمنوڅاروو نه ليري ساتي .

www.libtool.com.cn

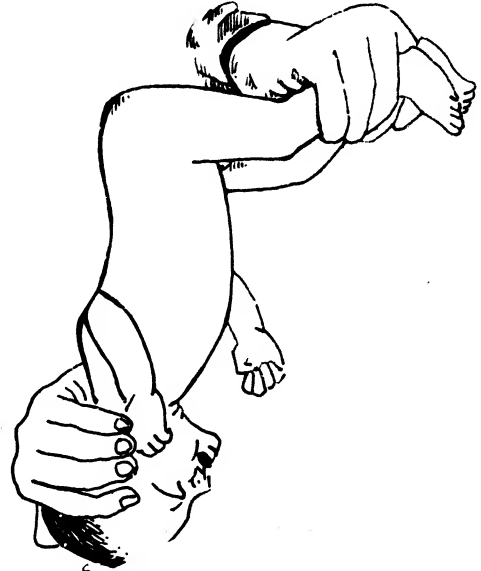


۹- زندی کیدل (دستونی بندیدل) :

زندی کیدل اودستونی بندیدل (خپک کیدل) هغه وخت پېښیږي چه
 څه شی وچی غاړی ته ننوځی او یا دداسی مری د تیریدو کوشش وشي
 کوم چه ډیره لوی وي .
 زیات ماشومان د زندی کیدو له امله ځکه مری چه دوی د ډبرو ، نړو او
 د بوتلونو د سرو نو په شان کوچنی شیان تیرکړي وي .
 دا ډول ناروغ د خبر کولو توان نلری مخ فی شین وزمه سور کینزی اودساره
 داخیستو کوشش کوی . که چیری دهغی هوایی نالی په بشپړه توگه بنده وی
 اوسملاسی مرسته ترلاسه نکړي نو په خوشیوکی به مرستی .

علاج :

که چیری ناروغ یوماشومر وي نوغ بنکته فی څوړند کړی او یا فی داسی
 ونیستی . چه سر فی بنکته لوری ته وي او په کراره کراره فی داوبومنځ



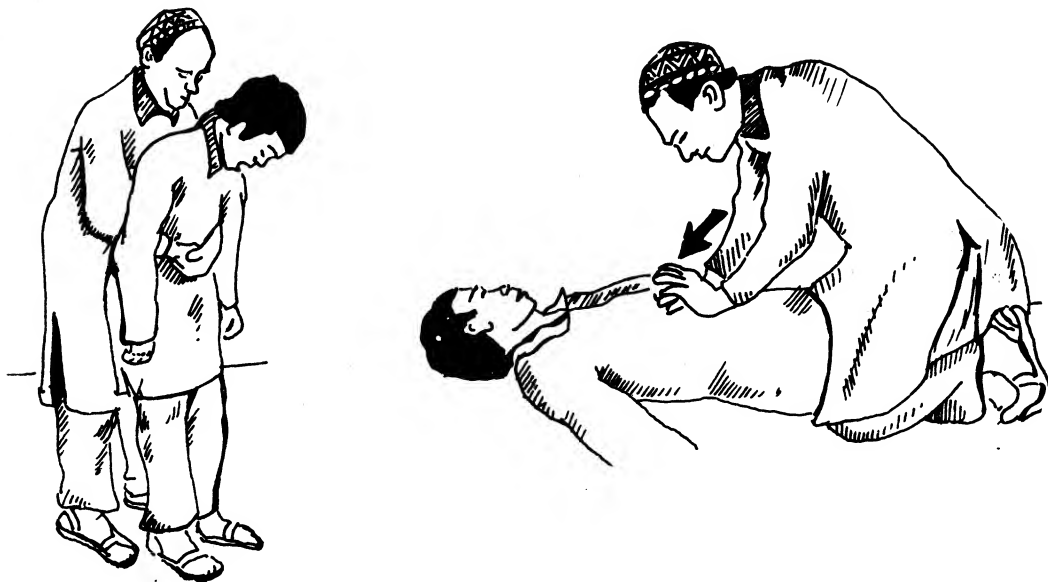
که چیری ناروغ یولوی سرې وی :

- دهغی شاته ودریزئی اولاسونه مودهغی دملانه چاپر کرئی .
- موتی مودهغی پرگیده باندي دنامه اوپنیتو ترمنځه ونیسئی .
- په یوه ناخپای قوی حرکت سره دهغی په گیده مخ پورته زور وکرئی .
- په دی ډول دهغی دسيزوهوا تر فشار لاندي راغلی اودهغی مستونی خلاصیزي . که لازم وی نو دا کار خوځله تکرار کرئی .
- که چیری ناروغ ستاسی نه زیات لوی او یا بی هوشه وی نو په چټکی سره : هغه په شاخلوئی .
- لکه چه په رسم کی بنودل شوی دهغی دپاڅه په داسی حال کی کښینی چه دلاندي لاس پونده مودهغی دنامه اوپنیتو ترمنځه وی .

- ناخپه مخ پورته قوی زور وکرئی .
- که لازم وی دا کار خوځله تکرار کرئی .

- که هغه بيا هم ساه نشي اخستي نو دخولي په خولي تنفس کوشش وکړئ
 - سمه لاسه روغتيايي مرسته تر لاسه کړئ.

www.libtool.com.cn



۱- دویدنه :

ماشومان په ډیر سطحی اوبو، څاگانو، خوړونو، ویالو او سیند ونوکی دویدلای شي. که چیرې د دویدو له امله د چاه بند شوی وي. نو د ژوند پاره یوازی څلور دقیقې وخت لری تاسی باید چټکی سره عمل وکړئ.

- هغه په چټکی سره د اوبو نه وباسئ.

- که تنفس نه کوی نو سمه لاسه خوله په خوله تنفس پیل کړئ حتی د اوبو څخه تر راویستو دمخه .

- که چیرې دهغی سزونه هوانشي پوه کولای نو دهغی سردهغی دکیدی په نسبت ښکته ، او لکه چه پورته ذکر شو، دهغی په کیده زور وکړئ . بیاخوله په خوله تنفس ته دوام ورکړئ.

تل خکبني لڊي چه دناروغ دسيني نه داو بود ويستلو کوشش وکړي .
خوله په خوله تنفس فوراً پيل کوئي .

www.libtool.com



دتنفس بنديدل :

- دتنفس د بنديدو عام اسباب په لاندې ډول دي :
- په ستوني کې د شيانو بنديدل .
 - د ژبي اولارو په واسطه د بي هوشه سرې دستوني بنديدل .
 - د وبيدل .
 - په لوگي کې د ساه بنديدل .
 - مسموميت .
 - د زړه حمله .
 - که د چا تنفس بند شي نو هغه به په څلورو دقيقو کې مړ شي .

علاج :

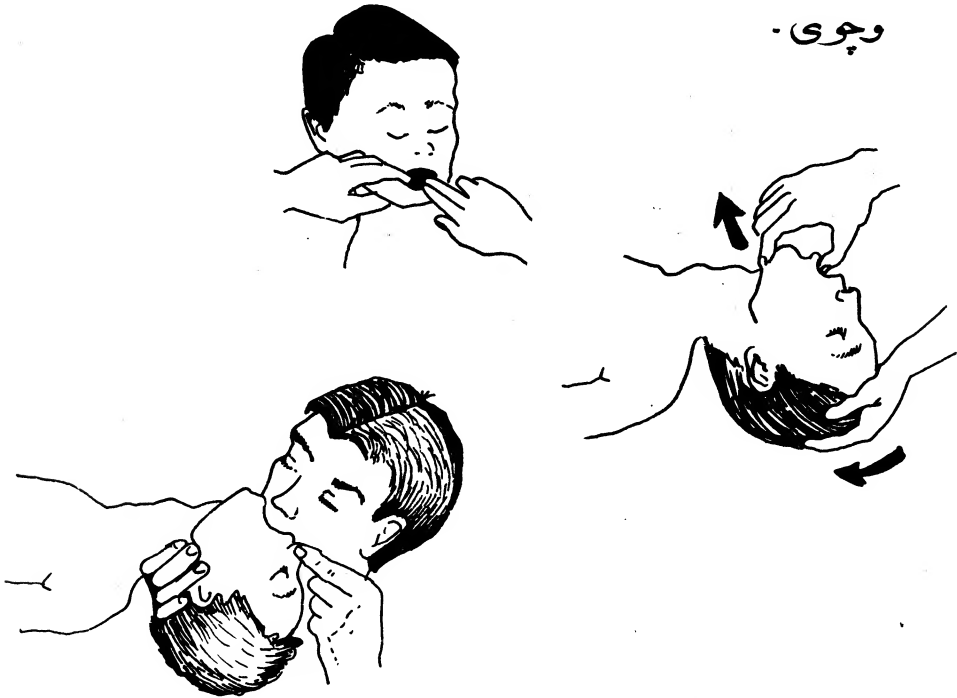
کله چه د چا تنفس بند شي نو سمدلاسه خوله په خوله تنفس پيل کوئي .

بیا ژر تر ژر :

- پد خولی یاستونی کی هیند شوی شی راوباسی . ژبه مخی ته کش کری
اوپه چتکی سره دستونی نه لاری اوڅگونه لیری کری .
www.libtool.com.cn

- ناروغ مخ پورته څملوی ، سرئی شاته بزخه غبرگ او ژبه ئی مخی ته
کش کری .

- خپلو گوتو سره دهغی دپوزی سوری بند کری ، دهغی خوله پرانیزی
خپله خوله دهغی په خوله کیردی او په زوره دهغی سبزونه داسی هوا
پوه کری چه دهغی سینه او چته شی . بیا بزومه وکری ترڅو هوا بپرته
راوځی او بیا هوا ورپوه کری . دا کار په یوه دقیقه کی ۱۵ ځل تکرار کری .
که چپری دیوه ماشوم ساه بنده شوی وی نو په ډیری آرامی سره دقیقه کی ۱۵
ځله دهغی سبزونه بز نشان هوا ورپوه کری . د هوا زیاته اندازه به دهغی سزی
وچوی .



۱۲- شوک یا پرکالتیا :

شوک د ژوند ته د وینې د فشار د خطرناکه کمزورۍ له امله منځ ته راځي. شوک د سخت درد، زیاتې سوني د زیاتې وینې د ضایع کیدو سختې ناروغۍ، د وجود د اوبو او مالګې د ضایع کیدو او یا سخت الزریک عکس العمل په نتیجه کې منځ ته راځي.

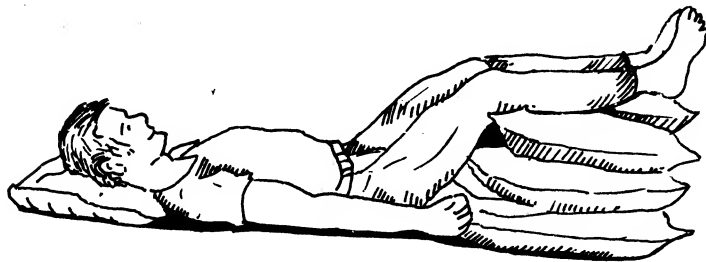
که څوک د شوک په حالت کې وي نو تاسې به وویښې چې :

- دهغه پوستکي ژېړ، سور او نمناکه یا خولې وي.
- دهغه نبض کمزوری او چټک وي (په یوه دقیقه کې د اخل نه زیات).
- دهغه تنفس کمزوری او چټک وي.
- دهغه دسترګو کسې لوی وي.
- تنده لری.
- نا آرامی یا دماغی تشویش، کمزوری او یا بې هوښی لری.
- څرګنده خون ریزی یا د تصادم، غورځیدو او نورو تاریخچه لري.

علاج :

د شوک د لمړینو نښو په څرګندیدو سره :

- په لاندې ډول ناروغ داسې څلوی چې پښې یې د سر په نسبت اوچتې وي.



اجازہ مدورکوی چہ کبینی، ودریزی او یا وگرچی . کہ چیری دسر پہ ضربی
اود پنبی پدماتید و شکن یاست نودھنی پنبی دھنی دسر پہ نسبت مد او چنوی
www.libtool.com.cn

- ناروغ تہ تودی اوبہ اونورتا وده شربتونه ورکری .

- کہ درد ولری نواسپرین او یا درد کوم بل درمل ورکری .

- آرام اوسی اوناروغ تہ داد گیرتہ ورکوی .

- کہ وینہ وی نوبندہ ئی کری .

کہ چیری ناروغ بپهوشه وی :

- هغه پدیوه اریخ غلوی اوسرئی لزشان شاتہ کوز کری .

- کہ چیری ناروغ کانگی کری وی یا په خوله کی لاری او ٹگونه ولری نو
فوراً ئی پاک کری .

- ترخوچه بپهوشه وی دخولی له لاری هیخ هم مه ورکوی .

- دمطلق ضرورت نہ پرتہ هغه مه خوئوی .

- روغتیا ئی مرسته ترلاسه کری .

۱۳- بپهوشی :

- دپهوشی عام سببو پهلاندی دول دی .

- پدسر باندی لگیدنه .

- شوک .

- مسمومیت .

- ضعف او کمزوری .

- جل وهنه .

- د زره حمله اونور .



علاج :

که چیری دناروغ دبی هوشی په سبب ند پوهیږی نو سمد لاسه دالاندی -
شیمان وگوری .

- آیا تنفس ئی ښه وي ؟ که نه ، نو سر ئی شاته کوز : جامه ئی کش او
ژبه ئی را کاږئ . که چیری څه شی په ستونی کی نسبتی وي راوئ
باسی . که چیری تنفس بند شوي وي :

نوسمد لاسه خوله په خوله تنفس پیل کړئ .

- که چیری ناروغ زیاته وینه ضایع کوی نو بنده ئی کړئ .

- ایا هغه د شوک په حالت کی د ئی (ژیر ، سور ، او ښناکه پوستکی ،

کمزوری او چټک نبض) ؟ که داسی نو هغه داسی څملوی

چه سر ئی د پښو په نسبت تپت وی او د جامو تنخی ئی پرانیږی .

- آیا جل وهلی (دخولی نشتوالی ، اوچته تبه ، تود او سور پوستکی) ؟

که داسی وي نو د لمر څخه ئی سپوری ته کړئ . سرد پښو په نسبت اوچت

کړی او په یخو او بوسره ئی لوند کړی . (د امکان په صورت کی د واوری اوبه

استعمال کړی) . ښه به دا وي چه ناروغ ونه خوځوی . که چیری دهغی خوځول

ضرور وی نو دا کار د پراحتیاط سره ترسره کړئ . او دا ځکه چه که د

هغه ورمینز او یا ملا ماته شوي وي دهغه خوځول به دنور زیان اونلیج سبب

شی .

هيٽڪله يوه پهوشه سري ته دخولي له لاري خه شي مه ورکوي .

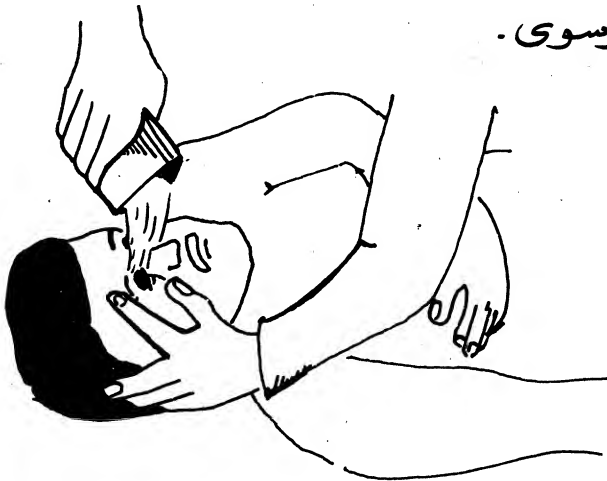
www.libtool.com.cn

۱۴ - په سترگوکي دکيمياوي مواد ولگيدل :

خيني کيمياوي مواد د دايمي داغ دسترگي دکاتي دزيان اويارنديد وسپ کيزي .

علاج :

- د علاج مقصد دادی چه ټول کيمياوي مواد په ډيري چټکي سره راويستل شي
- ناروغ دسترگو موبنيدلو ته مه پرېزي .
 - هغه دسترگو پټولو ته مه پرېزي .
 - سترگي د ۱۵ دقيقو دپاره پاکو اوبو سره کنگالي کړي (تودي اوبه مه استعمالوي) .
 - ناروغ د اوبو خواته څلوي .
 - دهغني سترگي پرانيزي .
 - کرار کړار دسترگي د داخلي زاوئي په برخه کي اوبه اچوي .
 - پرېزي چه اوبه دسترگي د خارجي زاوئي نه بهروخي .
 - ناروغ روغتون ته ورسوي .



نرخم اونور . خُکله نریات دی چه دوی له خپل کلی کوره بی حایه شوی خپله هدیږه
ئو له لاسه ورکړي اود مشغولیدو دپاره څه مصروفیت نلري نو څکه داناروغی د
فزیکي عواملو له کبله نه بلکه دروجی عواملو او خپګان له امله منع نه رانځی د دماغی
صحت دپاره د داخلی فشار او خپګان نه خلاصون ، د ټولنی سره تطابق اود هیلو
او آرمانونو سره سم موقف او وضعیت ته اړه ده .

موزن له هماغه کوچنی توبه ځینی لاندنی روجی اړتیاوی لرو :

- دکورنی مصنویت اوشایلو اړتیا

- دمور- پلاس او پټرنډ گلوی اړتیا

- پدیوه ډله کی د برابر نسبت اړتیا

- په ځان بانندی باور او آزادی

- امنیت خوشحالی او ثبات

ب : ټولنیزې اړتیاوی :

د ټولنیز او کلتوری چاپیریال د بدلون نه پرته دروغتیائی حالت
سبه کول گران وي زمونږ د ټولنیز سبه والی ځینی اړتیاوی په لاندی
ډول دي :

- دروغتیائی څارنی دپاره اړتیا

- د زده کړی دپاره اړتیا

- د وظیفی اوله معنی ډک مصروفیت دپاره اړتیا

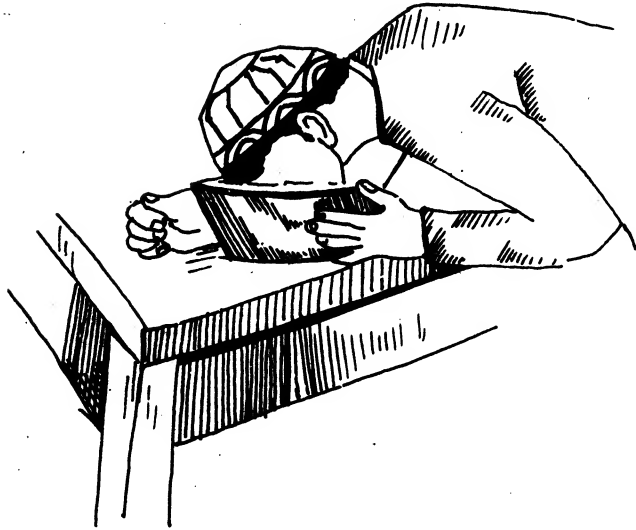
- دکور او سرپناه دپاره اړتیا

- د ټولنیز بېمی او مصنویت دپاره اړتیا

کچیری کیمیاوی مواد ستاسی پچلو سترگوکی ولویزی اوتاسی یوازی اوسونو:

www.libtool.com.cn

- یوه کاسه داویونه دکه کری.
- خپل مخ په اوبوکی غوپه کری.
- سترگی پتی او خلاصی کری (وغروئ)
- په هر دریو- پنځو دقیقوکی اویه بدلی کری.
- روغتیا ئی مرسته ترلاسه کری.



روغنیائی تعلیمات

www.libtool.com.cn

۱- روغنیائی تعلیم خرنګه بنودلای شی؟

د ډاکټرانو- نرسانو- قابلو- بنوونکو- ماشومانو پلرونو
میندو او د دوستانو په ذریعه د ژوند د تجربې په ذریعه د
کتابونو په ذریعه .

۲- روغنیائی تعلیم باید څوک حاصل کړي؟ د کورنۍ ټول غړي .

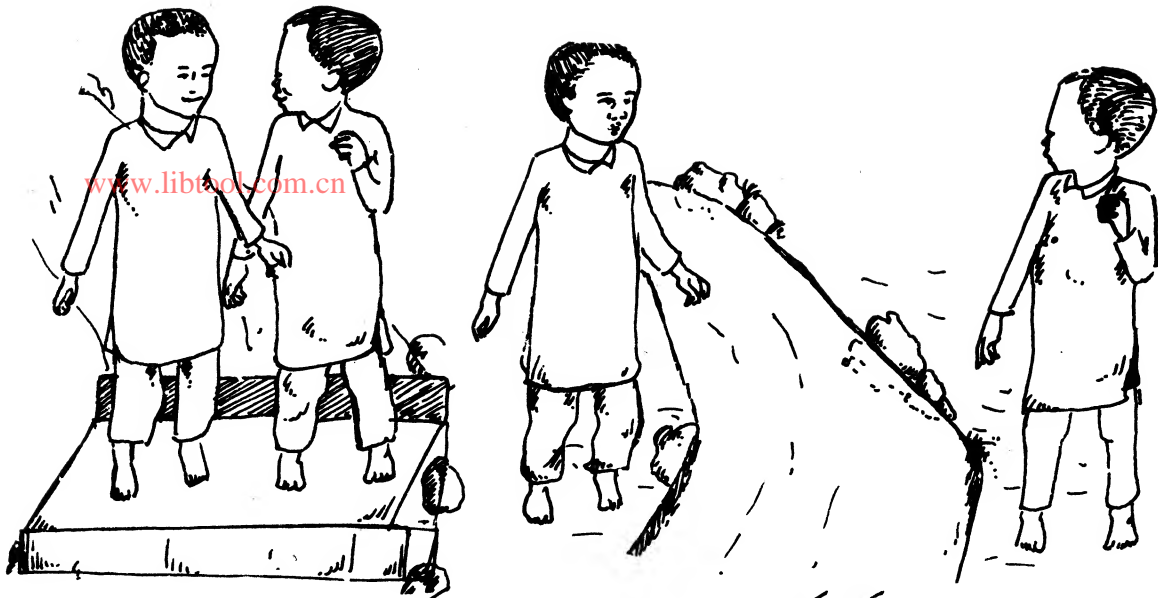
۳- زده کړه څه شی ده؟

په ژوند کې مونږ د بېرې بنوونکي وینو او ژوند مختلفې تجربې زموږ په پوهه
څه نا څه زیاتوالی راوړی .

«هر څوک څه نا څه پوهه لري ځکه چې ژوند پخپله مونږ هر یو پوهوی»

یو بنوونکي څوک چې خپلو شاګردانو ته څه نوی زده کړه ورکول غواړي باید
همیشه د شاګردانو پخوانی پوهه په نظر کې ونیسي .

د شاګردانو پخوانی او نوی پوهی په منع کې چې کوم فرق دی هغه ته
معلوماتی خلا ویل کېږي .



ښوونکي سره د زده کوونکو په معلوماتو کې داخله دکولای شو .

۴- ښوونځي ناکاميزی .

- کله چه ښوونکي په خپل مضمون نه پوهيږي .

- کله چه ښوونکي دخپلو شاگردانو په مشکلاتو او ضرورياتو نه پوهيږي .

- کله چه ښوونکي لوست ته تياری ونه لري .

- کله چه ښوونکي د شاگردانو په پوهولو يعنې د شاگردانو سره په ارتباط نيولو

کې ناکاميزی .

- کله چه د ښوونکي او شاگرد په منح کې ښه تعلق نه وي .

- کله چه د صنف د پاره ټاکل شوی ځای مناسب نه وي ، يعنې :

که هتله زيات شور وي .

اوپا که شاگرد مضطرب وي .

يا که هتله کافي رڼا نه وي

يا که د صنف هوا زياته خرابه وي يعنې صنف ته د پاکي هوا د

نتولوانتظام نه وي .

- که چيری په صنف کې د پوزيات شاگردان وي .

- که چیری بنوونکی یو طرفه بنوول کوی یعنی د شاگردانو پخوانی پوهه او خیالات په نظر کی نه نیستی .
- که چیری د بنوونکو لهجه سخته او بادارانہ وی یا هغه زیاده خودنامی کوی .
- که چیری د بنوونکی لهجه یعنی د بنوولواندازه ستری کوونکی وی اود شاگردانو لپاره دا آسانه نه وی چه هغه تعقیب کری .
- که چیری بنوونکی دده قابل نه وی چه دهغه خبری په غور سره - واوریدلی شی .

۵- په تدریسی مشکلاتو خرنګه قابو موندلای شی ؟

الف: د صنف لپاره باید یو څای انتخاب کری :

- کوم چه بنه هواداره وی .
- په کوم کی چه کافی زمانه موجوده وی .
- په کوم کی چه توجه نه منحرفه کیری .

ب : د شاگردانو سره د بڼه ارتباط پیدا کولو کوسبب وکړی :

- دهغوی مشکلات ، خیالات او تجاویز په غور سره واورى .
- دهغوی سره مینه کوی اودوستانه تعلق ساتی (اولنی شعر وگوری) .
- هر شاگرد کی د قابلیت او په هغه کی د جرأت د پیدا کولو لپاره دهغوی سره هر ممکن کومک کوی .
- شاگردانو ته د امه وائی چه دهغوی د مخکینی نه په څه یوهیږی .
- بلکه دهغوی خپله باید تاسوته دا ووائی چه دهغوی یوهیږی .
- دهغوی ته فقط هغه څه وښائی په کوم چه دهغوی نه پوهیږی .
- هر شاگرد دیو پوهه او تجرب به کار انسان په حیث د احترام وړ بولی .
- د شاگردانو نه زده کړه کوی .

ج : درسی پلانونه چرکری :

www.libtool.com.cn

درسی پلانونه ولی ضروری دي ؟

دخرد پاسه دصحت مند و کور، نیو لویه قلا ده . ستاسو شاگردان هغه قلا ته ختل او هغه فتح کول غواړی،

تاسو د یوروغتیائی بنوونکی په حیث ددی ټولگی لارښودنه په غاړه لری . دغه سرته خپل ستاسو مقصد دي .

ددی مقصد د ترلاسه کولو لپاره ستاسو شاگردان باید :

- د پرهیز په باره کی ځان پوه کړی .

- خپل عادتونه باید بدل کړی .

- او خپله نوره کورنی باید پوه کړی .

دلته ټول کارونه قدم په قدم یو عمل دی . د مثال په توگه خوړل یو آسان عمل دی لیکن په قلا ترلاسه ددی شم زیات آسان کارونه پېښیږی د کور بهترین مثال چه دادی یو نفر د خوړو ټول بشقاب په یو ځای نه شی خوړلای ښوول یو ناڅاپی پېښه نده ددی دپاره تاسو ته دا ضروری ده چه دلاری د لوړو ژورونه ځان خبر کړی . او ددی نه هم مهمه داده چه تاسو باید هغه لنډه لاره معلومه کړی کومه چه په لږ وخت او په لږ زیار سره تاسو خپل ټاکل شوی منزل ته رسولای شی ځکه چه په عملی توگه هر څه په یو ځل ښوول ناممکن وی . تاسو له دښوولو مواد - خوښول په کار دی کور چه د تعلیمی نصاب څخه ترلاسه کولای شی .

ستاسو مقصد ټاکل شوی منزل ته رسیدل دي او ددی مقصد له پاره - تاسو د ښی پلانونه اړه لری .

که چیرې تاسی یو داسی پلان ونلری نو تاسو درس ورکولو ته تیار نه یاست . که تاسو د مخکښی نه داسی پلان ولری نو تاسو ته وخت پیدا - کیرای چه تاسو په موثره توگه په ټاکل شوی درس ورکولو باندي فکر وکړی .

په لنډه وټکي صنف ته د تلونو مخکښي تاسو بايد د خان نه د لاندي سوالونه وکړي :

www.libtool.com.cn

- ۱- زه خوږ وخت لرم ؟
- ۲- په دې وخت کې زه بايد زده کوونکو ته څه وښاييم ؟
- ۳- دهغوی مخي ته د مواد په څه ډول بايد وړاندي کړم .
- ۴- د دې لپاره څه قسم موثر وسه ولټونو ته اړه ده .

دلوست نه وروسته له خانه ولوستي چه :

- ۵- آيا شاگردان په لوست پوه شول ؟
 - ۶- آيا کوم اضافي ضروري عمل ته اړه شته .
- که چېرې تاسو د پورتنی سوالونو ځوابونه ورکړي شي نو تاسې يوښه درسي پلان لري

يوښه درسي پلان څنگه جوړولای شو ؟

د يوښه درسي پلان اساسي عناصر په لاندي دي :

۱- ټولگي :

تاسو بايد هميشه د ښوولو دلوست د گروپ، د شاگردانو د عمر او هغوی زده کړې د سويي (استعداد) په هکله ځان خبر وساتي .
د لاندينو درسي پلانونو نموني د اتم ټولگي د پاره دي خوداصرف يوه نمونه ده او هر ښوونکي بايد دا پلانونه دخپل ضرورتونو او د شاگردانو د معيار په مطابق بدل کړي .

۲- مضمون : روغتيا

www.libtool.com.cn

۳- درسی پلان :

د درس د ورکولو اصلي طریقه بدليدلاى شي .
په لاندېني فصل کې به تاسو د يو تجرېز شوی لوست شمونه ووينئ . کومچه
نه بدليد وکلی يعنی ثابت نه وي او کومچه تاسو دخپل وار تيا وپه مطابق
بدلولای شئ .

۴- موضوع :

د يولو لوست د پيل کيدو نه مخکېنې بايد تاسو ته موضوع معلومه وي که چېرې
تاسو د لوست په سر کې د موضوع يا عنوان يادونه ونکړئ نو شاگ دان بايد د
دی قابليت ولری چه د لوست په آخر کې د موضوع تشریح يا وضاحت وکړی .

۵- د ښوونکي لپاره پخوانی معلومات :

په دی موقع يو ښوونکي د مختلفو کتابونو او مقالو په لوستلو د شاگ دانو د استعداد
او حاجتونو په ارزيايې کولو ياد يو خاص لوست د اهميت په پيدا کولو د يوی خاصې
موضوع يا عنوان لپاره تيارى نيسي .
نمونې په داسې پلانونو کې ښوونکو ته په حواله ورکولو باندي زور ورکړی شوی
دی .

۶- د لوست ډول :

زمونږ روغتيايی لوستونه هميشه مقدماتي وي مونږ تکرار شوی لوستونه
پريزدو کومچه د ښوونځيو ښوونکي بايد پخپله تيار کړي .

۷- عملی مقصدونه :

داد درسی پلان پیره مهمه برخه ده . یوسنوونکی باید په دی وپوهیږي چه هغه شاګر دانوته څه زده کول غواړي یا دشاګر دانو سره مرسته وکړي چه دلوست په پای کی په هغی وپوهیږي .
داهدا فوشمیر محدود وي ځکه چه دیولوست نه دی زیات څه نه یادیزی .
په عمومی توګه مونږ ددریونډ تر پنځو پورې هدفونه استعمالوو . که چیرې یوسنوونکی دا هدف تیار کړي نو دا دهغی سره دراتلونکو موادو په تیارولو کی مرسته کوي .

۸- زده کړی یا بسوونی مواد :

که تاسی پوره یقین ولری چه څه بسوول غواړي نو باید ضرورت وړ موادو په هکله فکر کولای شی .
تاسو شاید دځګینې نه څه مواد ولری یا تاسو ځینې مواد پخپله تیار ولای شی مثلاً :
عکسونه ، اطلانونه ، نیاڅکلې او مجسمې وغیره .

۹- د توری تختی کار :

که چیرې پوهیږي چه په توره تخته څه رسمول غواړي نو دا تاسو سره د ځینې خلاو په دکولو کی مرسته کوي . د ماشومانو په وړاندی رسم ویسل ، دهغوی په قلاږ قلاږ پوهولو کی مرسته کوي په توره تخته دکارکولو په وخت همیشه دا په نظر کی ساتی چه تاسو د ماشومانو د ژوری کتنی لاندی یاست .

۱۰- د شاګر دانو پخوانی پوهه :

همیشه ددی معلومولو زیار باسئ چه شاګر دان د ځګینې نه په څه پوهیږي ؟ اوددی پوهه ور زیاته کړی . که تاسی خپل شاګر دان له دیرې مودی راهیسې پیژنی نو دا کار خورا آسانه دی څوکه چیرې تاسی نوی یاست نو د څه وخت لپاره دا مناسبه ده چه تاسو دهغوی پخوانی پوهه یا سویه معلومد کړی .

۱۱- عملی پلان :

الف : دلوست مقدمه :

www.libtool.com.cn

په داسی دلچسپه موضوع پیل وکړی کوم چه د شاگردانو د پخوانی پوهی سره -
تعلق ولری او د کوم په ذریعه چه به تا سمود شاگردانو توجه خان ته جذب کړی .

ب : دلوست اساسی برخه :

د شاگردانو زده کړه کار کول (مرحله په مرحله) زیاته کړی . شاگردان د نوي معلوماتو
د حاصلولو لپاره تیار کړی او د ځینې شیانو په هکله له هغوی څخه پوښتنی وکړی .
ښوونکی چه کوم معلومات شاگردانو ته وړاندی کوی هغه باید منطقی نتایج ولری
د دی لپاره ښوونکی له په کار دی چه هغه ټول سوالونه د مخکی نه تیار او ځان د دی
قابل کړی چه خپل ټول شاگردان هم د ښوونی په عمل کی له ځانه سره شریک کړی .
په څومره ښه ډول چه تا سو سوالونه د یو فارمول په شکل کی تیاروی نو په هم هغه اندازه د دی
امکان د پوښتیات دی چه تا سی ته ستاسی د غوښتنی مطابق ځوابونه د سر کړای شی .

هیڅکله د داسی پوښتنی ځواب مه ورکوی د کوم ځواب چه
شاگرد ورکولای شی .

ج : نتیجه کړی :

دلوست لنډیز جوړ کړی :

۱۲- ارزیابی :

د هر لوست په پای کی ارزیابی کړی چه ماشومانو مو د لوست نه څومره پوهه ترلاسه
کړه د ایوه لپاره ده د کوم په اساس چه د شاگردانو لیاقت معلومینری لیکن یو ښه ښوونکی
هیڅه د خپل ځان ارزیابی کوی .

داهيځکله د شاگردانو گناه يا غلطی مه بولي کله چه هغوی په دوست پوه نه شي خصوصاً
 دروغتيايي بنوونی په برخه کی ارزیابی کول یو د برآسان کار دی حکم چه دا قول
 زمونږ د ورځنی د ژوند د معلوما توسره ترون لری د مثال په ډول کله چه تاسو
 شاگردانو ته د ناروغیو نښی او علامات وښائی نو یو شاگرد ته ووائی چه هغه د
 یو ډاکتر کردار ادا کړی او هغه بل شاگرد کوم چه د مریض رول ادا کوی هغه معاینه
 کړی. کوم چه په خرگنده ترهغه وخته نښی کولای ترڅو چه د ناروغیو په نښو
 نښانو نوی خبر .

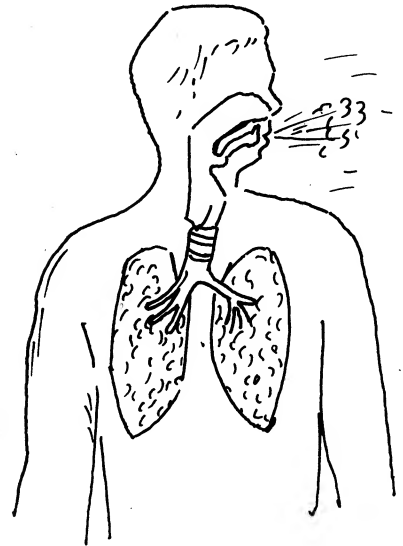
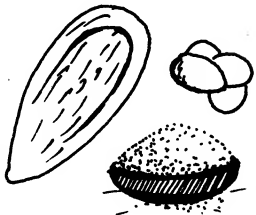
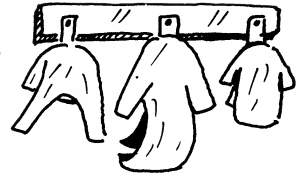
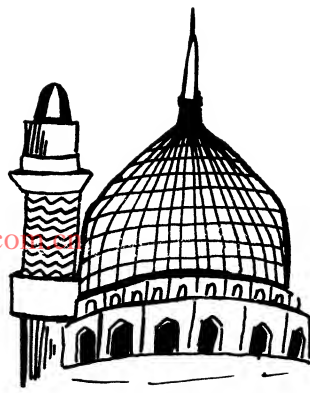
یا شاگردانو ته ووائی چه هغوی یو داسی شعر ولیکي په کوم کچه دوست اصلی
 پیغام موجود وي .

او یا هغوی ته ووائی چه یو داسی رسم جوړ کړی کوم چه دوست اصلی
 وضاحت ښکارندوی وي .

دروغتيايي بنوونی ارزیابی فقط یو دوست د طوطی په شان پید او یادول نه دی
 حکم چه تر کوم وخته دروغتيايي بنوونی نه پر عملی توگه استناده ونه کړای شي د
 شاگرد لپاره هغه بیخي بی مقصده دی .

« ددی وټلو پر خای چه زه باید خپل نوکونه غوڅ کوم حکم چه دهغوی لاندی -
 دیر جرابیم دی دایه دیره ښه وي که زه په عملی توگه خپل نوکونه غوڅ کوم »





دروغ وجود دپاره ځینی اړتیاوی

لمري برخه

www.libtool.com.cn

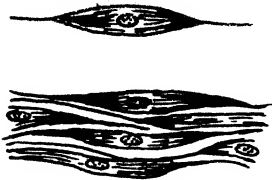
د معلوماتو لنډيز

لمري فصل

زمونږ وجود

مقدمه :

د انسان وجود لکه د نورو ټولو ژوندیو موجوداتو په شان حرکت کوي
خوراک ته اړه لري . ساه باسي ، وده کوي ، فضلہ مواد دفع کوي ، حسیت لري
او دخپل نسل د دوام د پاره زیږنده کوي .
لکه چه یو کور له خښتو څخه جوړ شوی وي همداراز زمونږ وجود د داسی کوچنیو
واحدونو نه جوړ دی چه حجرات ورته وایي . حجری پیری کوچنی وي او یوازې د مایکرو
سکوپ په مرسته لیدل کیدای شي (مایکروسکوپ د ذره بین په شان یوه آله ده) چه کوچنی
شیان پکښی لوی ښکاري .



د عضلاتو حجری

مایکروسکوپ



چارنه یاد بنوونکی لخوا دکارونو تعقیبول :

www.libtool.com.cn

کہ چیری بنوونکی شاگردان دسبہ کار د تعقیبولو لپاره آمادہ کری نود بنوونجیو شاگردان دخپلی تولنی لپاره خوراگتور کار کوونکی ثابتید ی شی . کله چه شاگردان دناوره تغذیٰ پہ موضوع پوه کری نوبیا دوی شاوخوا سیمو ته ولین ی . ترخو دوی دهغه ماشومانو دمیاند وسره تماس ونیستی شوک چه دخورو دکموالی لامله په مختلفو ناروغیو اخته وی . اوهغوی دی ته آمادہ کری چه خپل ماشومان نژدی روغتیا ئی مرکز ونو ته بوخی . په کورخای کی چه دی خاص بل ماشومانو لپاره د مخصوصو خورو او ددوی دمیاند ولپاره ددوی د روزنی او بالنی د بنوولوسلو لټونه موجود دي .

کله چه بنوونجی اوروغتیا ئی مرکز ونه په مشور که ډول دکار کولو ورشی . نو په دی صورت کی شاگردان دروغتیا ئی کار کوونکو ونیزه په خورا سببه ډول اجرا دکولای شی . که چیری دا کول ناممکن وی نوبیا یو بنوونکی کولای شی چه هر هفته دنا تخکو او عکسونو پذیر یعه عامو خلکو ته د مختلفو ناروغیو د مخنیوی طریقې وینائی . لیکن دا هر چه دیو بنوونکی په خو سببه باندي انحصار کوی کله چه دی لپاره هغنی ته کومه معاوضه یا تنخواه نه ورکول کیږی خو فایده ئی داده چه دی لامله د هغه ټولنه صحت منده اود هغوی ماشومان د مرگ تخه زغورل کیږی .

شاگردان مږخه زده کول غواری ؟ :

په زیاتو بنوونجیو کی بنوونکی یا تعلیمی نصاب تصمیم نیسی چه زده کوونکی خه زده کول غواری .

لیکن په روغتیا ئی بنوونکی تاسودا اختیار لائی چه دشاکر دانو په مشوره خپله دافصله وکری چه شاگردانو ته خه باید وینائی .

که چیری یوماشومر بنوونجی ته راشی اودهغه همصنقی تاسوته ووانی چههغه اسهال دی
 نوتاسودخپل صنف سره دهغه ناجوره ماشومر کورته په تگ دافزمت استعمالولای شی
 دهغی دمشکل دتعیینولو کوشش وکړی اوشاگردانو ته ددی مرض په هکله وضاحت ور
 کړی یعنی چه داسهال په صورت کی باید دیر مایعات وڅکل شی. که چیری دی -
 ماشومر ته په کور کی دجوړیدونکی مایعاتو ضرورت وی نو دشاگردانو په وړاندی
 ورته دامایعات جوړکړی. اودا اطمینان حاصل کړی چه دکوریوغری دبالپاره
 باید ددی مایعاتو جوړول زده کړی هغه ناروغ ماشومر ته دجوړشوی مایعاتو
 ورکولو کوشش وکړی. اوبیا کله که ممکنه وی دخپل صنف سره دهغه ماشومر
 پوښتنی ورخی. توهغه وخته پوری چه هغه په مکمل ډول زوغ شی.
 دشاگردانو لپاره په عملی توگه دالیدل چه داماشومر په څه ډول ښه کیری دنظری
 ښوونی په نسبت دساچنده نه زیات ددوی پوهه کی زیاتوالی راوپی.
 پدی ډول به شاگردان په ژوند کی داهیکله هیرنکری ځکه چه دوی په پوست کی
 شامل شول اودا ددوی دژوند سره اړیکه لري.

کله چه مونږ زده کړی ته اړه لرو مونږ دیر په آسانه زده کړه ترلاسه کوو:

که چیری زده کوونکی دزده کړی په ارزښت نه پوهیږی نو هغوی ته وښایي چه پوره وی
 دهغوی لپاره سودمنده اوارزښتناکه ده. په قرار قرار هغوی دزده کړی اغواته لیواله
 کړی اوداپه نظر کی ونیسی چه هیڅکله باید په هغوی بانده زور یا فشار نه کړی.
 تاسوزده کوونکی دلکچر یعنی وینا پرځای دښوونی دمختلفو طریقو په ذریعه دزده کړی
 وخوا ته لیواله کولای شی.
 دمختلفو لوبو او عکسونو پدیر یه شاگردان دزده کړی خوا ته جلب کړی.
 دلته سوال پیدا کړی چه:

دښوونجی دټولونه ښه طریقه کومه ده؟

جواب دادی چه دښوونجی صرف یوه ښه طریقه نشته.

د جارج برنارد شا نہ یوخل دینوونی دسبی طریقی یعنی « Golden Rule »
په باره کی وپوښتل شول لوهغی پدی مشهور وټکو کی جواب ورکړ:

www.libtool.com.cn

« د ټولو نه ښه طریقه داده چه د ټولو نه ښه طریقه نشته »

په لاندینی درسی پلان نو باندی د غور کولو په وخت دامهمه ده چه موږ باید د برنارد شا
دغه وینا په ذهن کی ونیسو.

کله چه تاسو دخپل لوست لپاره پدی پلان کی څه تبدیلی محسوس کوی نو دغه وینا د
یو مفکره په حیث په ذهن کی ساتی او دا ښخی مه کاپی کوی.

په خپله طریقه د لوستونو په جوړولو کی ځان ښخی آزاد محسوس کوی.
ښه طریقه « Golden Rule » په ښوونکی لکه صحیح ده دا په هر ښوونکی پوری
اړه لري.

دا وینی چه ښوونکی یو داسی انسان دی څوک چه په مختلفو طبقو تنو یا حالتونو
صنف ته راځی او څوک چه په لهر څه نه پوهیږی څوک چه یوه ورځ دیر اغیزناک خو
په بله ورځ کم اغیزناک وي.

شاگردان باید ښوونکی دیوانسان په حیث وپېژنی نه دیوماشین په حیث.

دا درسی پلانونه دروغتیانی تعلیم ورکولو لپاره دیره ښه
طریقه مه بولی. پخپله د درسی پلان جوړولو جرأت پیدا کړی لکه
چه هیچری هم یو دیره ښه درسی پلان نه ویی

سکولون رول یا د ساتی

کونښن وکوی چه د تدریس لپاره داسی ژبه استعمال کوی کومه چه د شاگردانو لپاره
عام فهمه وی د کور په اساس چه شاگردان باید ستاسو ښوونو ته تعقیب کړی.

که چیری تاسو ته د شاگ دانوسویه معلومه لوی نودهغی د معلومولو د پاره کوربښنر -
وکړی .

شاگ دانو ته څه وواځی او بیایئ په لهغوی باندي تکرار کړی www.libtool.com
دا چه آیالوست دهغوی لپاره دیر مشکل یادیر آسان وو دامعلومول مشکل ندی که چیری
تاسو لوست د مخکښی نه تیار کړی هم وی نود ښوونی په وخت کی د شاگ دانو د ضرورتو
مطابق په لوست کی د بدلون نه مه ویریزئ د مخکښی نه پر ممکن بدلون باندي غور وکړی
تاسو ته شاید صرف دامعلومه وی چه زده کوونکی په ۶ صنف کی دی لیکن د ۶
صنف سو په مختلفو ښوونځیو کی فرق لری شاید د یو ښوونځی معیار د بل ښوونځی د
معیار سره فرق ولری کوم چه د شاگ دانو په قابلیت یاد ښوونکو په اهلیت باندي انحصار کوی

د لوست په وخت کښی خپل درسی پلان تبدیل کړی که چیری
تاسو د غلطی سطحی لپاره جوړ کړی وی .

مشکلات څرنگه حل کړو :

کوم ښوونکی چه د شاگردانو سره دوستانه اړیکی لری هغه د کوم تصمیم په نیولو کی همیشه
شاگردان دخان سره شاملوی .

د تصمیم نیولو یو عام مثال په لاندی ډول دی :

الف و بایلله ب و کتله	→ ----- ب
الف و کتله ب و بایلله	← ----- ب
هیچا ونه بایلله	→ ←----- ب
هر یوه و کتله .	

مثالونه :

ښوونکی غواری چه دمکرو بونو په هکله خبری وکړی لیکن شاگردان غواری چه -
د باندی په لمر کی فت بال وکړی حکم چه په صنف کی کافی زمانه نشته
www.libtool.com.cn

اول حل : ښوونکی د شاگردانو خوښه په نظر کی نه نیسی او ښوونکی ته ادامه ورکوی .

دوهم حل : ښوونکی د شاگردانو خواهش قبلوی او شاگردان فت بال کولو ته وځی .

دریم حل : شاگردان او ښوونکی یو داسی حل پیدا کوی کوم چه ښوونکی او شاگردانو ټولو ته د منلو وړ وي .

د دریم حل په صورت کښی به ټول راضی وي یعنی هیڅوک به ناراضه نه وی .

دریم حل باید څنگه پیدا کړو :

الف : دلوست وخت په دوه برخو تقسیم کړی په اوله برخه کی ښوونکی د مکرو بونو په هکله ښوونه کوی . او په دوهمه برخه زده کوونکی فت بال کوی .

ب : په تورت صنف کی د درس ویلو پرځای ښوونکی او شاگردان د سیل لپاره بازار ته ووځی په ازار کی ښوونکی شاگردانو ته په مختلفو میوو ناست چجان ښائی دکوم په ذریعه چه ښوونکی شاگردانو ته د چل د درس مفهوم هم ښائی او په همدی وخت کی شاگردان کافی زمانه تر لاسه کوی .

په اکثره حالاتو کی د فیصلی کولو اوله طریقته استعمال یزی . پلرونه خپلوماشو ته وائی چه دوی څه باید وکړی او ښوونکی هم شاگردانو ته دا وائی چه -
دوی څه باید وکړی .

حُینی وخت باید قانونی لاهی او طریقے استعمال شی ددی لپاره چه حُینی وخت شاگردان
دیبری زیاتی غوښتنی لری . لیکن تر کورهای پوری چه داد ښوونځی سره اړه لری
دا طریقہ شاگردان په زور سره دزد، کهای حاصلولوته مجبوروی دکور انجما چه
د ماشومانو د سرکشی نه علاوه بل څه نه کیری . په حقیقت کی دا ایراخی یو بی معنی
کوښښ دی .

په حقیقت کی ماشوم په زوره درس ته کښینول کیری او هغه د درس د اوریدلو
بها نه کوی خود لوست د پای ته رسیدلو سره سم هغه هر څه هیرو ی او د هغه -
مضمون سره کرکه پښه کوی .

په خصوصي توگه که چیری د لوستونو د روغتیا ئی ښووننی سره اړیکه ولری او که
چیری شاگرد ونه کولای شی چه هر هغه څه کوم چه هغی په لوست کی لوستلی دی
د خپل ورځنی ژوند سره تطبیق کړی نو په اسی حال کی دا دهغی لپاره د پرافسور
او غم انلیزه ثابت کیری .

د خپلی وینا د منفي رد عمل څخه د بچ کیدلو په خاطر همیشه د اکوی
چه د شریکی موافقی څخه کار واخلي .

د روغتیا ئی ښووننی امکان :

زمونږ د خپلی تعلیمی تجربې له مخی مونږ ته دا معلوم کیری چه یو لوست په څه ډول بیخونده
یا ستومانو کونکی کیری . او دا هغه وخت وی چه د لوست مضمون ښا مونږ د ورځنی
ژوند سره اړیکه ونلری .

مونږ په دی نه پوهیږو چه وی مونږ باید یو لوست یاد کړو د مثال په توگه گرامر د پریزیا ن
ستری کونکی وی او ددی برخلاف روغتیا ئی تعلیم د پریزیا ن دلچسپه وی او دا ځکه چه ددی
تعلق د پریزیا ن زمونږ د ورځنی ژوند سره وی . ښوونکی ته د زیات وخت لپاره دا فکر کول
په کارندی چه شاگردان څرنگه باید زده کړی ته تشویق کړی .

داچه روغتیا دیره زیاته د ژوند سره ترون لری نود دلچسپه لوستونود -
ښوولولپاره داموقع استعمال کړی .

کله چه ستاسو کوم شاگرد ته روغتیا ئی مشکل پېښیږی نوکوشن وکړی چه دنود
www.libtool.com.cn

شاگردانو په وړاندی په هم هغه وخت هغه حل کړی .
دمثال په توگه که چیری دیر شاگرد کوم خای زخم ولری نود نورو شاگردانو په وړاند
په عملی توگه دهغه زخم پاک اوتداوی ئی کړی .

که چیری یوماشومر غیر حاضر وی نود هغه دنورو هم صنفانو نه دهغه د غیر حاضر
سبب وپوښتنی که چیری هغوی ته معلوم نوی نو پخپله دهغه د غیر حاضری -
سبب معلوم کړی .

که چیری هغه په کوم قابل علاج ناروغی باندی اخته وی نود دی موقع نه استناده
وکړی اوبور شاگردانو ته د دی ناروغی په هکله معلومات ورکړی که چیری ضروری
وی نو شاگردانو ته د دی ناروغی د علاج لپاره په کورکی د جوړونکی مایعاتو ترکیب و-
ښایاست .

که چیری ستاسو په سیمه کی کومه واقعه وشی دمثال په توگه که چیری څوک مرشی
نود دی سبب معلوم کړی - که چیری ستاسو په فکر د واکسین په ذریعه د دغه سړی
ژوند بچ کیدی شی نود دی موقعی نه په استناده کولو شاگردانو ته د واکسین د افاید
په باره کی معلومات ورکړی .

کله چه تاسو مچان وینی کوم چه ماشومان په غذا بوی نود دی مشکل په هکله او
د دی مشکل څخه د نجات اخستلو په باره کی خبری وکړی .
دا ټول د ښوونکی ښوونی پوری اړه لری کله چه ماشومان د روغتیا ئی لوستونه خونښوی .

تاسی لاندینی درسی پلانونه خرننگه استعمالوالای شی :

د درسی پلانونو دامنونه د پاک جرم د لومړنیو بنوونو د پروگرام لخوا برابر شوی او مونږ (د اطریش د مرستو په موسسه کې) د بنوونکو د پېریشانی د مخنیوی دپاره دهغی سره موافقه وکړه .

د اټلونکی درسی پلانونه د انغانی مهاجر و دپاره د اطریش د مرستو د موسسی د روغتیا ئی تعلیماتو د پروگرامونو دپاره برابر شوی چېری چه بنوونکی له مخی څه ناڅه نظری زده کړه لری خودا یوازې د اتم ټولگی لپاره یوه نمونه ده او د دوی نه غوښتل کیږی چه لازم بدلونونه پکی راوولی مثلاً دا چه د لومړنیو بنوونکو د شاگردانو دپاره لوست په ساده ژبه جوړ کړی او د اوچتو ټولگیو د شاگردانو لپاره په مشکل یعنی اوچته سوپه لوست تیار کړی .

د دوی نه دا خواهش هم کیږی . که چېری دوی د لوست په هکله نورڅه خیالات او نظریات لری نو باید چه په لوست کی ئی اضافه کړی .

د هر هغه چا لپاره څوک چه په بنوونکو کی د بنوونکو او شاگردانو سره کار کوی .

مونږ باید دا لاندی یادونه وکړو :

- دی درسی پلانونه یواځی د یوه نظر او نمونی په شکل گوری .
- تعلیمی نصاب ولولی شاگردانو ته چه څه بنودل غواړی هغه تری په نښه کړی او بیا ئی د مخکښی نه موجود درسی پلانونو سره مقایسه کړی .
- د درسی پلانونو په شان خپل درسی پلانونه جوړ کړی که څه نیمگوتیا ولری نو د درسی پلانونو د نمونی څخه استفاده وکړی .
- هغه لوستونه پرېږدی کومر ستاسو د مقصد ونولپاره ضروری نه وي .
- که چېری تاسو مطمین نه یاست نو د درسی پلانونو شکل تبدیل کړی .
- د لوستونو شمیر د خپل تقسیم اوقات سره سم جوړ کړی کومر چه تاسو د ضرورت

په وخت زیاتولای یا کمولای شی .

- که چیری تاسو په یوه سیمه کې د زیات وخت لپاره کار کوی . نو کولای شی
چه نصاب د مختلفو صنفونو لپاره په څو برخو تقسیم کړی او بیا هر صنف
ته د هغوی د ضرورتونو په مطابق بنوونه وکړی .

که چیری تاسو د احساسو سوی چه تاسو د بنوونې کافي تربیت ندی تر لاسه کړی
نومه خفه کینزې ځکه چه بنوونه د تجربې سره اړه لری د څومره زیات وخت
لپاره چه تاسو بنوونه کوی د هماغې په اندازه ستاسو په تجربې کې زیاتوالی راځی
د کوم په اساس چه ستاسو ټول مشکلات له منځ نه ځی .
په پیل کې شاید چه تاسو په سختی سره د پلان مطابق عمل وکړی لیکن د وخت د تیریدلو
سره سره تاسو په پلان کې د بدلون ضرورت محسوس کوی -
شاید چه هغوی دیر زیات اوزد او مشکل وي .

خو کله چه تاسو خپل لوستونه او درسی پلانونه تکرار وی نو بیا پخپله په خپلواکۍ
باندی پوهیږی -

که چیری تاسو د بنوونې سابقه هم ونه لری نو دا د ځنگان او پریشانی خبره نده .
ځکه چه دا هم ممکنه ده چه ستاسو زده کوونکی ستاسو لوستونه تردی حده پوری
خوبن کړی چه بیا هغوی د جمعې په ورځ هم بنوونځی ته تلل خپله آرزو بولی .

تاسی دناروغیو مخنیوی کولای شی :

د پخوا زمانې خبره ده چه په بامیانو کې یو زور سړی اوسیده د هغه د کور مخی
ته یو غټ غرو د کور له امله چه هغه د بامیان ښار ته نشوتلای .
هغه فیصله وکړه چه په غر کې لار جوړه کړی نو خپلو ځامنو او لمسو ته ئی وویل
چه کار پیل کړی .

کله چه دوی په کار شروع وکړه پدی وخت کې یو بل سپین زیری سړی راځی او
دوی ته ئی وویل چه د وروغټ غرسوری کول نه صرف ناممکن بلکه د دیوال سره

سر جنگول دی .

ددی په خواب کی اولنی سپین زیړی سړی وویل کله چه مونز یوه یوه دبره د
دی غرنه لیری کوو نو داغور وړکوئی کیری نه دا چه غتیزی . ددی لپاره مونز
به تر هغه وخته پوری خپل کار جاری ساتو تر کومه چه مو داغور ددی های نه نوی
لیری کری .

خدای ج . ددی سپین زیړی د کلکی او مضبوطی ارادی نه دیر خوشحاله او
مطمئن شو او دوه فرشتی ئی ددوی درستی لپاره راولیزی دوی هغه کله
های نه یو بل های ته منتقل کرو .

دهغه وخت نه اوس هغه غردیکوه بابا ، یعنی دبابا دغر په نوم یادیزی .
او خلک وائی چه ته حرکت کوه خدای به برکت کوی .

اگرچه وقایه یو دیر گران کار دی کومر چه انفرادی ، حکومتی او بین المللی
کوششونو ته اړه لری خوددی با وجود دانا ممکنه نده . د مثال په ډول په
یو کیمپ کی دملاریا مخنیوی شاید چه دیر مشکل وي داځکه که چیری مونز
په خپل کیمپ کی دملاریا ټول ماشی له منځه هم یوسو ، نو دشاوخوا سیمو
نه نور ماشی دلته راخی او دا چه ټول کیمپ دیو حال لاندی پټول نه صرف
مشکله بلکه ناممکنه ده .

ددی باوجود مونز له په کار ده چه مونز لیری په خپل کیمپ کی بیا په نور وکیمپو
بیا په خپل وطن کی او په آخر کی په ټوله سیمه کی دملاریا د مخنیوی لپاره کوششونه وکړر
که چیری مونز په خپل کیمپ کی دملاریا د مخنیوی لپاره کوششونه پیل کړو نو هغه
ورځ لیری نه ده چه دټول ملک او بیا دټولی سیمې نه به دملاریا ویاخته شی .
په دی کی دملاریا مخنیوی مونز دښوونځیو دښوونکو او شاگردانو په گډه هغه په
خورا ښه ډول کولای شو په ښوونځی کی دملاریا خلاف ستاسو د کار مثال دبابا غرنه
دیوی وړکوئی دبری دلیری کولو په خیر دی .

دوهم فصل

www.libtool.com.cn

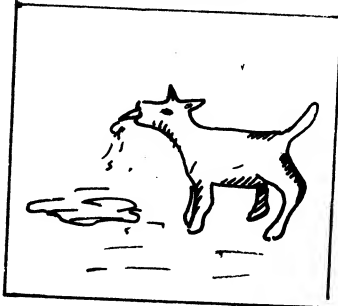
روغنيا او ناروغی

مقدمه :

روغنيا د بشپړ فزیکي ، دماغی او ټولنيز بڼه والی حالت دی ، نه یوازې د ناروغیو او کمزورتیا نشتوالی .
د مرض شتوالی ثابت نوی بلکه د ایوجریان دی چه په چاپیریال کی د ژوندی یا غیر ژوندی عضویت له امله پیل کیږی . د مثال په ډول گورو چه د حسن کورنی ، خرنگه په اسهال اخته کیږی او د اجریان څنگه اوڅه وخت پیل کیږی توخو چه ټوله کورنی اسهال شی .



دهغی یوگاوندی چه اسهال
ئی درلود د کور شاته صحرا
ناسته کوی .

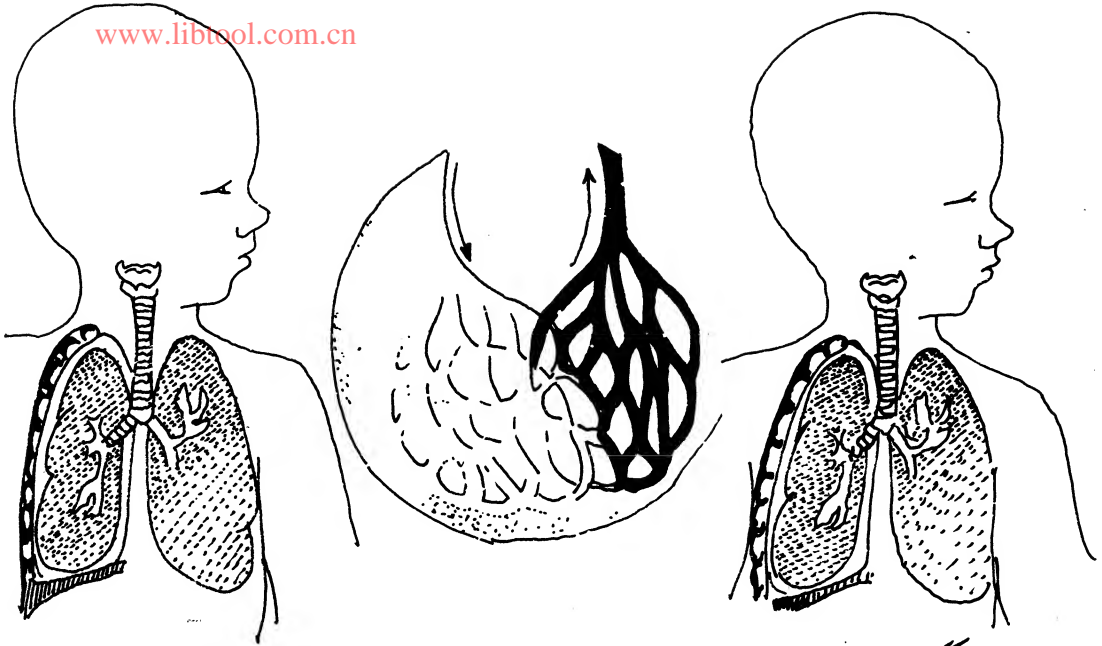


د حسن سپی د امتیازی خوری او
خپل شونډک او پښی پری ککړوی

لمری درسی پلان

www.libtool.com.cn

- ۲- تولگی : اتم تولگی دپاره
- ۳- مضمون : روغتیا
- ۴- عنوان د وجود تنفسی نظام
- ۵- د سټوونکی لپاره پخوانی معلومات : د تعلیمی نصاب ۸ مخ وگوری
- ۶- دلوست ډول : مقدماتی لوست .
- ۷- عملی اهداف :
- اوکسیجن لرونکی هوا د پوزی او خولی پذیر یوه د هود نالی (وچې غاری الای سز و ته چی .
- وجود د انرژي پیدا کولو لپاره اکسیجن استعمالوی .
- د دی عمل په نتیجه کی چه کومر فالتو مواد پیدا ایزی هغه ته کاربن ډای اکساید وائی .
- د ټول بدن نه کاربن ډای اکساید د وینی د جریان په واسطه سز و ته منتقل کیږی . دلته وینه د هوا د کخوری نه د ضرورت په اندازه اکسیجن اخلی او کاربن ډای اکساید پرېږدی .
- کله چه مونږ ساه وباسو نو د هود کخوری څخه دغه کاربن ډای اکساید د وچې غاری د پوزی او خولی په ذریعه دباندی خارجینوی .
- د دی په بدل کی مونږ اکسیجن لرونکی تازه هوا تنفس کوو .
- کاربن ډای اکساید لرونکی خرابه هوا عموماً په کوچنیو او هغه کوټو کی وی په کومر کی چه په زیات شمیر کی خلک اوسینوی .
- ماشومان پدی پوهیدلی چه د تازه هوا اخیستلو دپاره محیطی شرایط څنگه ښه - کړی .
- ۸- د سټوونکی زده کړی مواد : د نصاب ۸ مخ وگوری .
- ۹- د تور تختی کار :



۱- دشاگردانو پخوانی پوهه :

کله چه ددی لوست سره پروگرام پیل کړی نو شاید چه شاگردان پخوانی پوهه

ونلری -

که چیری شاگردان د اکسیجن او کاربن های اکساید د تګو په مفهوم نه پوهیږی

نو په ساده ډول هغوی ته ووائی چه دا نښی هوا او بدی هوا ته ویلی شی .

که چیری شاگردان ډیر کوچنیان وی نو هغوی ته د وینې او د هوا د کڅوړې ترمنځه

د اکسیجن او کاربن های اکساید د تبادلې په حقله څه مه وائی

زده کوونکی :

۱۱- عملی پلان :

ښوونکی

مقدمه

خپله خوله او پوزه بنده کړی

ماشومان ترممکنه حده پوری
تنس بند وی .

www.libtool.com.cn

او ووینی چه شوک دزیات
وخت لپاره داسی کولای شی .

اصلی لوست :

۲- هکده چه وجود هوا ته ضرورت لری

دینجوانی پوهی او تجربی مطابق

لومړی پړاو : ولی دزیات
وخت لپاره خپله خوله او پوزه
نشی بند ولای ؟
آیا تاسی پوهیږی چه ولی ؟
لارینوونه . . هوا السیجن
لری کومه ته چه زمونږ وجود
د انرژي د پیداکولو لپاره
اره لری .

انرژي هغه وخت تولید یږی
کله چه خواړه د السیجن سره
یوځای شی او ددی عمل په
ترخ کی داد کوچنیو کوچنیو
ذرو په شکل کی بدلیږی .
دی عمل ته د سولو عمل هم
ویل کیږی .
د مثال په توگه لکه شرنکه چه اوږد
سونو پاره السیجن ته اړه لری او
السیجن د کاربن دای اکساید (کوگی)
په شکل کی بدلوی .

همداشان زمونبز وجود هم الكسيجن
ته اړه لري او بيا هغه دكاربن داي-
الكسايد په شكل كې تبديل كيږي .
په ماشومانو د دې دوه ټكو په ليكلو
او ويلو بڼه مشق وكړي تر هغه وخته
پورې چه هغوي د ابخي ياد كړي .

دوهم پړاو :

د پزې خولې د هوا پايپ اود
سبزو (د هوا د كخورو سره) سم
وياستي .

په پورنگ داسې وښائي چه د الكسيجن
نه دكه هوا خړنگه وجود ته ننوځي .
(د هوا يوه كخوره رنگ كړي)

په شاگردانو د ا ت كړار كړي .

د الكسيجن نه دكه هوا د پزې خولې اود هوا
د پايپ له لارې سبزو (د هوا كخورو) ته ځي

۴- ځكه چه سينه غټيږي يعنې پرسپيزي

س : تاسو خړنگه پوهيږي چه سزې
د هوا نه دك دي ؟

ماشومان په هوا كې ساه اخلي اود يوبل
سينې ته گوري .

تاسو خپله كوښښ وكړي اود
يوبل د ساه اخستلو عمل ته و-
گوري .

دریم پراو :
نودهوا کخوری داکسجن نه دکی دی
دوه سبزی داسی رسم کری چه یود
هوانه دک وی .

س : ددی نه وروسته خه پینیزی؟
وضاحت :

دکاربن دای اکساید نه دکه وینه ددهوا کخوری
ته خی - وینه ددغه خای نه اکسجن اخلی .
اودهوا کخوری دکاربن دای اکساید خه
دبیالپاره دکیزی .

د تشریح په وخت کی دوهم رسم رسم
کری .

ج : کله چه مونز د باندی ساه وباسو
نوسبزی دکاربن دای اکساید
خه نجات موی .

س : پدی وخت کی ددهوا کخوری ته خه
پینیزی ؟
(دریم عکس وباسی اویوبل رنگ
استعمال کری) .

خلورم پراو :

ج : په هغه کونو کی دکومو دروازی او
کری چه بندی وی او په کومو کی
چه دیر زیات خلک اوسینی

س : تاسی خله به یا بده هوا په کوم خای
کی موندلای شی .

ج : په خلاصواوهوا داره خایونو
کی .

س : تاسو بڼه هوا په کومو خایو کی
موندلی شی

س : ستاسولپاره څه بنه دی
 ج : تر ځمکنه حده پوری باید تازه هوا
 ته وځو او خپلی دروازی او کرکې
 باید خلاصی وساتو .
 او دخپلوکوټو هوا باید بدله کړو .

www.libfool.com.cn

نتیجه گیری :

دانرژۍ د تولید ولولپاره زمونږ وجود تازه او پاکي هوا (اکسیجن) ته اړه لري ددی عمل په نتیجه کی کثیفه او ناولی هوا یعنی کاربن دای اکساید پیدا کیږی زمونږ مقصد دادی چه د زیاتی نه زیاته تازه هوا ترلاسه کړو .

ارزیابی :

-۱۲-

- یوماشورمه ته وواځی چه ودریزی
- ماشورمه ساه اخلی .
- ماشورمه ساه بنده ساتی .
- ماشورمه ساه وباسی .
- دهغه هم صنفیان واځی چه په دی وخت کی څه پېښیږ
- هم صنفیان واځی چه څه پېښیږی .
- هم صنفیان واځی چه څه پېښیږی .

تر هغه وخته پوری په ماشومانو دا تکرار کړی تر کومه چه هغوی پدی پوه شی چه ددی دری عملونو په دوران کی څه پېښیږی :

- ۱- اکسیجن لرونکی هوا وجود ته ننوځی او د هوا کثوری دکوی .
- ۲- وینه د هوا دکثور وڅخه اکسیجن اخلی او کاربن دای اکساید پریردی .
- ۳- د ساه ویستلو په وخت کی وجود ددی ناولو مواد وڅخه خلاصیږی .
- د ښووننی د مرستیالو مواد په ښوولو سره لاندینی لوست په لښه کړی

۱۳- بخار نه :

په ماشومانو د لاندېني شيانو د معلومولو كوشش وكړئ :

www.libtool.com.cn

۱- ايا دوى كافي تازه هوا تر لاسه كوي ؟
كه نه نو دوى بايد په څه ډول دا تر لاسه كړي د مثال په توگه د كركيو د پرانستلو په ذريعه .

۲- آيا د باندې دوى ته څه لوستونه بڼو لاي شى ؟

۳- ماشومان دى ته تشويق كړي چه هغوى خپل كورنى حالت بڼه كړي .
د مثال په توگه چه هغوى بايد په بندو كوټوكى د بېر كسانو سره وده نشي .

دوهم درسى پلان :

۱- ټولگي د اتم صنف د پاره

۲- مضمون : روغتيا

۳- موضوع يا عنوان : وجود د هاضمى نظام

۴- د بڼوونكي لپاره پخواني معلومات : د نصاب ۶ منځ وگورئ .

۵- د لوست ډول : مقدماتى لوست

۶- عملى مقصدونه :

۱- د هوا سره سره وجود او بواو خوړو ته اړه لري .

۲- خواړه د خولى په ذريعه يراوړد تيوب ته داخليږي كومر چه په مقعد باندې

ختميږي . دى اوړد تيوب ته مونږ د خوړو كانال هم وايو .

۳- د خوړو كانال په سرى غاړى ، معدى ، وړو كولو بولور كولو او مقعد باندې

مشمول دى .

۴- د خوړو د هضمولو معنئ خواړه د جذب بولو لپاره د كوچنيو كوچنيو ذرو په شكل كې

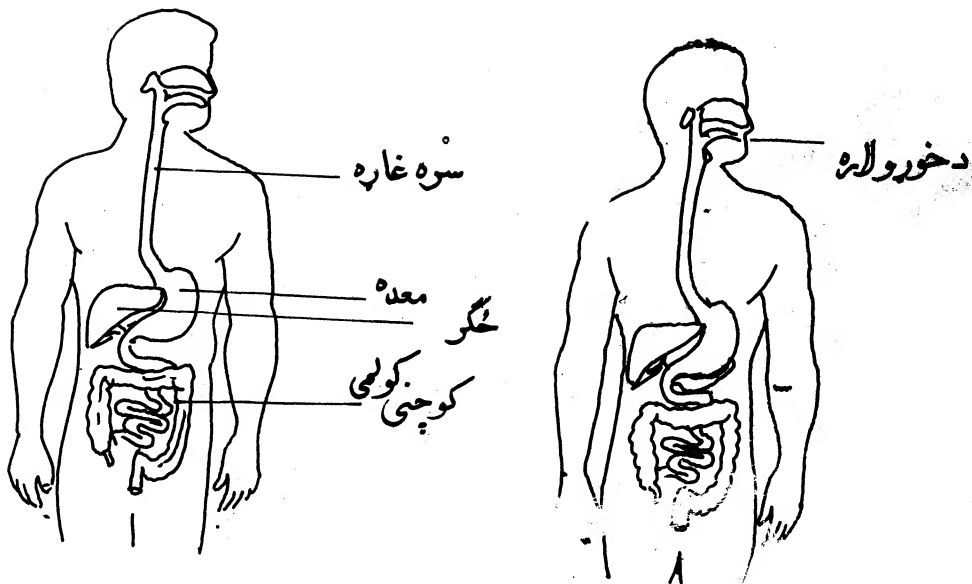
ما قول دى .

۵- د هضميد و نه پس جذب شوى خواړه كومر چه د مايعاتو په شكل كې وى وينى

تدخی اونا استعمال شوی خواره دغايطه موادو (متيازو) په بڼه دمقعه له لاری د وجود څخه خارجيزی

www.libtool.com.cn

- ۱: دسپوونی زده کړی مواد :
- دنصاب ۶ مخ وگورئ
- ۲- د توری تختی کار :



۱- دشاگردانو پخوانی پوهه

ماشومان پدی پوهيزی چه هوا د ژوند لپاره ضروری ده د بدن په هم پوهيزی چه فالتو مادې کومته چه کاربن های اکساید وائی د ساه ویستلو په وخت کی د وجود نه خارجيزی

۱۱- عملی پلان :

بنوونکی :

مقدمه :

س : توله ورخ تاسو عموماً څه کوی ؟

س : آیا تاسو عموماً منده وهي ؟

س : آیا تاسو د خاشاکو (لږگو) په

تولولو کی دخپل پلار او مور

سره مرسته کوی .

اصلي درس :

لمړنی پړاو :

س : د کار و نو کولو نه پس تاسو

څه محسوسوی ؟

س : تاسو ولی وزی کیزی ؟

وضاحت :

ددی لپاره چه تاسو انرژي

مصرف کوی .

دوهم پړاو :

س : کله چه تاسو لوبزه او تنده

محسوس کړی نو تاسو

څه کوی ؟

زده کوونکی

ماشومان دخپل ورځنی ژوند د کارنو

په هکله بنوونکی ته یادونه کوی .

ج : سترتیا ، لوبزه ، تنده .

ج : دودی خوړو او مایعات څښکو

دریم پراو

س : کله چه تاسو خورل یا خکل
کوی نوڅه پلښیزې ؟

ج : زه دخپل قاب نه دخور و کوچنی مقدار
اخلم او هغه په خوله کې اچوم .
www.libtool.com.cn

س : ښه او ستاسو په خوله کې
څه پلښیزې ؟

ج : زه خواړه تیروم

س : آیا تاسو پدې پوهیږئ چه
خواړه چیرې شی .

ج : دهغوی د بیالوژی د پوهې په مطابق

ښوونکي دخولی او دخورو د
کانال رسم په توره تخته جوړه
وي او دهغې د مخننو برخو یعنی
خوله ، سړی غاړی ، معدی
ورو کولو ، لوبو کولو او مقعد
نومونه هم پرې ولیکي .

ماشومان ددی مخننو برخو نومونه اخلي
او بیاني څو څو ځله تکراروي . او په آخر کې
ددی رسم په خپلو کتابچو کې جوړوي

څلورم پړاو :

ښوونکي د رسم ښوولو په وخت کې ددی وضاحت کوي :

کوم خواړه چه زمونږ خولی ته داخلېږي
هغه زمونږ د غاښونو په ذریعه میډه
کيږي او په کوچنیو کوچنیو توبو
باندي بدلېږي . د ژولو نه وروسته
کله چه خواړه په کوچنیو کوچنیو ذرو

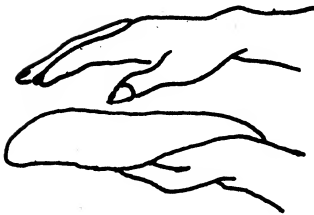
ماشومان دیوبل خوله د لارو د لیدلو
لپاره کتلای شي .



سپی کورته ننوخی چیری چه یو
ماشوم په خُمکه لوبی کوی.



وروسته ماشوم زاری او حُسن
میرمن ئی په غین کی اخلی.



وروسته دامور دودی پخوی
خود ماشوم در ا خستلو نه
وروسته د لاسونو پریمنخل
هیروی.



د حُسن کورنی دا دودی
خوری.

دوہمہ برخہ
روغتیانی تعلیمات
او
درسی پلاننونا

درس معلم اگر بود ز منور محبت
جمو آرد بکتب طفل گریز پارا

باندی بدل شی نو دلار و سوره یو
خای کیزی .

www.libtool.com.cn
ماشومان بنائی چه معدہ په کورخای
کی واقع ده .

دانرمر خواره د تیرید و نه وروسته
د سوری غاری له لاری معدی تنخی

په معدہ کی دخور و هضمیدل شروع
کیزی معدہ د میچنی (میده
کوونکی) په شان کار کوی
کور چه دخور و غتی حصی د
کوچنیو ذرو په شکل کی ماتوی
دی نه وروسته خواره د بنوروا
په خیر معلومیزی کور و ورو کولموتہ
تنوخی د خینو مایعاتو د گدون
له کبله د ابنورا د پره نری (اوبلند)
وی اود وینی درگونو پذیر یه
جذب کیدای شی .

نا استعمال شوی خواره دور و کولمو
تخه غتمو کولموتہ تنخی اویا د غتمو
متیازو په شکل کی د مقعد له لاری
د وجود تخه خارجیزی .

نتیجه گیری .

وجود هوا، خوروا و اوبوتہ اړه لری خواره دیواووزد پتیوپ نه تیریزی کور
ته چه دخور و کانال وائی .

دلته خواره هضمینزی اوبادوینی په واسطه جذبپیری کومرچه دغه خواره د وجود
تولو برخوته رسوی .

نااستعمال شوی مواد دغتمتیازو په شکل کی د وجود څخه خارجپیری .
www.libtool.com.cn

۱۲- اړزیابی :

ماشومان توری تختی ته پاسپیزی اورسم ته په اشاره کولو دخورودلاری یعنی
دخوروکانال وضاحت کوی که چیری هغوی دخوراک څه دخان سره ولری یا
تاسوکولای شی چه هرپوشاگرد ته ددوی یوه دره قطره ورکری اوهغوی ته -
هدایت وکری چه ورو ورو اوپه احتیاط سره پرهنی ترهغه وخته پوری شخوند
ووهی ترخوچه هغوی دامحسوس کسری چه دلاروپه گدون خواره بنه پاسته او
نزمیشوی اودتیرولولپاره تیارشوی هغوی دگداخواره تمیه اوداعمل دی بیا
بیا تکرارکری .

آیا هغوی دامحسوس کره چه خواره دسری غاری له لاری لاندی چی اوس خواره
په معده کی دی .

دلته یعنی په معده کی اوددی شروسته خوروسره څه پېښپیری !

استعمال شوی خواره جذبپیری اونا استعمال شوی خواره دغایطه موادو
(غتمتیازو) په ډول د وجود څخه خارجپیری . اوکله چه خواره ددوی
په کولمو کی حرکت کوی نوماشومان باید داسی فکر وکری چه کومر خواره چه دی
مخکنی خورلی وؤ اود هغوی هغه برخه کومه چه وجود استعمال کری نه وؤ
دغتمتیازو په شکل د وجود څخه خارجپیری .

۱۳- څارنه :

مباحثه :

دغایطه موادو دخارجولو لپاره بهترین اومناسب ځای کومریو

دی ؟

ښوونکي بايد پدې هکله بحث پيل کړي . شاگردان د ښوونځي او خپلو کورونو په اړه
 کې د داسې ځای د پيدا کولو په هکله بايد فکر وکړي .
 د دې مسلې د حل د پاره شايد شاگردان دې فيصلې ته ورسې چې څه ځاک انداز -
 (مټي) د دې مسلې بهترين حل دې . کيڼ په آخر کې شايد هغوی دا فکر هم و
 کړي چې غايطه مواد بايد پټ کړای شي .

تبصره :

پدې مرحله کې د غټو متياز و د پټولو او د ځاک انداز د استعمالولو د سبب په هکله
 وضاحت کول ضروري ندی . په دې صورت د يو عادت په شکل بايد بحث و -
 کړای شي .
 د ماشومانو څخه د غايطه مواد ونه د ځان خلاصولو په باره کې د ښو عادتونو د پيدا
 په حقله وپوښتئ .

دریم درسی پلان

۲- ټولگی : د اتم ټولگی د پاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- موضوع : دویني د دوران او د اطراح سیستمونه :

۵- د ښوونکي لپاره پخواني معلومات : د دې کتاب ۱۱ مخ وگورئ .
 که چیرې تاسو کافي وخت لری نو د دې وضاحت کولای شی چې هجرې څه
 شی دي .

د نورو معلوماتو لپاره صفعي وگورئ .

۶- د لوست ډول : مقدماتي لوست .

۷- عملي مقصدونه :

- جذب شوی غذا دویني پدې رايجه د جسم ټولو حجروي یعنی ټولو برخو ته -

منتقل کیری.

- د هوا د کڅوړو نه اختل شوی اکسیجن د وینې په ذریعه د وجود ټولو برخو ته

www.libtool.com.cn

لیږل کیری.

- حجرې د ضروری انرژي او توخني د ترلاسه کولو لپاره د اکسیجن په مرسته

خواره استعمالوی.

- د دې عمل په جریان کې چه کوم بیکاره مواد پیدا کیری دهغې نه یو کاربن

دای اکساید دی کوم چه د ټول وجود نه د وینې په ذریعه سبز وټه راوړل

کیری د کومرځای نه چه بیا د پوزی او خولی له لاری د باندې خارج کیری

- نر بیکاره شیان د وینې نه پښتورگی ته ځی د کومرځای نه چه د تشو متیازو

په شکل کې بیرون خارج کیری.

- ځینی بیکاره مواد د خولو په شکل کې د پوستکی پذیریه بیرون ته خارج کیری

۸- د سټوونی اوزده کړی مواد : د دې کتاب د لمړۍ برخې ۱۱ مخ وگوری

۹- د توری تختی کار : خوله

۱۰- د زده کوونکو پنځوانی پوله :

ماشومان پدې پوهیږی چه هوا خواره او اوبه د ژوند لپاره ضروری دی
د تنفسی نظام فالتواو بیکاره مادی کاربن ډاکساید دی کومی چه د ساه ویتلو
پدې ذریعه د وجود څخه خارج کیری.

د خورولو د عمل څخه پدې اکیدونکی بیکاره مواد غټی متیازی دی کومی چه د
غټو کولمو له لاری د مقعد پذیریه بهر ته ووی.

سبونی
مقدمه

www.libtool.com.cn

زده کونکی

هضمیدل خه شی دی؟
هضمیدل په کوم حای کی پیل کیږی؟
کله چه خواره جذبیدو ته آماده کیږی.
هغه دغه په شان ښکاری.
جذب شوی خواره خرنګه منتقل کیږی.

شاگردان دا عملی بیانوی.

اصلی درس :

لمری پړاو :

س : خواره خرنګه منتقل کیږی؟

س : وینه کوم حای ته شی؟

وضاحت :

وینه د جذب شوو خوروسره د وجود

تولو برخو ته شی .

سبونی د شریانو عکس زده کونکو

ته وینائی ،

دوهم پړاو :

س : د وینی سره نور خه منتقل کیږی ج : اکسیجن

وضاحت :

وینه د خورو سره اکسیجن د وجود

دولو حجرو ته نکلوی .

پہ عکس کینی وجود تو لو برخو تہ دینی
جریان شاگرد انو تہ و بنائی)
(وجود دانرزی او تو دوجی دپدا
کولولپارہ خوارہ او اکیجن استعمالوا

دریم پراو :

س : آیا ستاسی پہ یاد دی چه د
انرزی دپدا کیدو دی عمل
پہ دوران کی کومی فالتو مادی
پیدا کیری؟

ج : کاربن دای اکساید

س : ددی عمل نہ وروستہ خہ
پہنیری؟

ج : کاربن دای اکساید سزوتہ راورل
کینی اود اکیجن سرہ تبادلہ
کیری

س : اوددی نہ وروستہ؟

ج : دخولی او پزی له لاری بیرون
تہ خارجیری

وضاحت :

پہ وینہ کی نور بیکارہ مواد ہم شتہ
حینی بیکارہ مواد پنبتورگوتہ راورل
کیری پہ کومہ حای کی چه وینہ وینعل
کیری او پاکیری . دابیکارہ مادی
د مثانی له لاری د تشومتیازو پہ شکل
کی وجود نہ خارجیری .

نوری بیکاره مادی دخولو په شکل کی د
پوستکی د ورو ورو مسامونو له لاری د
وجود ته بهرته ونځی .

www.libtool.com.cn

نتیجه گیری :

زمونږ خواړه هضمیږی او بیا د وینې پدیر
جذب اود وجود ټولو برخو ته منتقل کیږی
جری د اکسیجن په مرسته دا خواړه استمالی
بیکاره مواد مثلاً کاربن ډای اکساید -
بهرته ویستل کیږی .
نور فالتوشیان د تشو متیانو او خولو
په ذریعه د وجود نه خارج کیږی

۱۲- ارزیابی :

هوا او بو او خوړو ته .
هوا د خولی او پزی له لاری او او بو او خواړو
د خولی له لاری وجود ته منوځی .

وجود څه ته اړه لری ؟
دا څرنگه وجود ته منوځی ؟

ددی وظیفه په وجود کی څه ده ؟

هوا : هوا وجود ته اکسیجن ورکوی کوم چه جری د انرژي پیداکولو لپاره استمالی

خواړه او او بو : خواړه او او بو د هضمید و نه پس په وینه کی جذب کیږی . کوم چه
د وجود د انرژي اود تودوځی د پیداکولو لپاره استمالیږی .
ددی سیستمونو بیکاره پیداواریا مواد کوم د دی اوداد وجود نه څرنگه خارج کیږی .

نا استعمال شوی خواړه او اوبه :
د غټو متيازو په شکل کې د مقعد له لارې خارجېږي .

www.libtool.com.cn

تشي متيازي : د مثاني له لارې .

خوله : د پوستکي (خړمن) له لارې -

دا بيا تکرار کړي چه پزه او خوله وجود ته دهوا او بو او خوړو دننو تو د ټولو نه غټي لاري دي .

همدا شان خوله ، مقعد ، پوستکي او حالب (متيازونل) د وجود نه د فضلہ موادو يعني کاربن ډاي اکسايډ ، غايطه موادو ، خولو او دشو متيازو د وتلو غټي دروازي دي .

۱۳ : خاړنه :
خوله :

ماشومان دخولي لفظ کله کله اوري او ښوونکي هم داسي لفظونه په توره تخته ليکي مثلاً : خوله کيدل ، گري ، بد لوي .

دا ټول په توره تخته وليکي . د شاگردانو نه وپوښتي چه دوي کله خوله شي لودوي
خه بايد وکړي
او ولي -

ددې مثال خواب دادي چه خوله بیکاره ماده ده او غومره چه سري زيات خوله کيږي
(لکه په اوري کې) نور هغه اندازه د وجود نه ددي فضلہ موادو د ليري کولو لپاره بايد
خان پر مينځي -

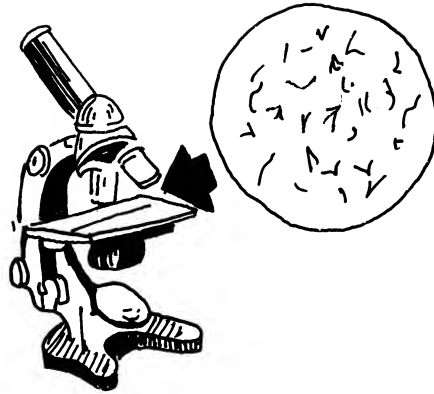
خف و ما کله چه تاسو په اوري کې د الوست ښائي نزد خان وينځلو په اهميت
پاندي ډيره رڼا واچوي .

کله چه مونږ زيات خوله شو نو زمونږ په جامو خه کيږي ؟
هغه په خولو لمديږي لوددي لپاره د ضروري ده چه کله هم مونږ زيات خوله

کین و نخرمه زیاته چه ممکنه وی خپلی جامی باید پریمنخو. خصوصاً د اوری په خت
کی بنوونکی باید د زده کوونکې جامی وگوری. او هغوی ته باید دا هدایت ورکړی چه خرمه
زیاته چه ممکنه وی دوی باید خپلی جامی تبدیلی کړی.
www.libtool.com.cn

څلورم درسی پلان :

- ۲- تولگی : د اتم تولگی د پاره
- ۳- مضمون : روغتیا
- ۴- موضوع : جراثیم (روغتیا او ناروغی)
- ۵- د بنوونکې لپاره پخوانی معلومات : ددی کتاب ۲۰ مخ وگورئ.
- ۶- دلوست دول : مقدما تی لوست.
- ۷- عملی مقاصد :
- میکروبونه ، جراثیم (سماق ، پروتوزوا بکتریاوی او ویروسونه) خطرناک کوچنی موجودات دی .
- میکروسکوپ یو داسی آله ده کوم چه دیر کوچنی شیان مونزه ښکاره کوي .
- میکروبونه (جراثیم) زمونږ په لاسونو ، خولو - جامو - کوتو ، کتا بونو او ځمکه کی هر چیری اوسینی .
- میکروب دیر خطرناک او مونزه ناجوره کولای شی .
- ۸- د بنوونکې او زده کړې مواد : د دوه گیل سونو تصویرونه .
- ۹: د توری تختی کار :



۱- دشاگردانو پخوانی زده کړه :
دهغوی د تجربی په مطابق -

زده کوونکی

۱۱- عملی پلان :

ښوونکی

مقدمه :

حيوانات وغیره

د انسانانو نه علاوه مونږ د نورو کرموزوندي

موجوداتو نمونه اخستلای شو؟ -

دوی په دوه گروپونو د تقسیمولو کوشش

وکړی -

ښوونکی ځینی مثالونه ورکوی یا ځینی

عکسونه ښائی .

۱- غټ لکه فیلان
ب: واړه لکه حشرات

وروسته ټوله کورنی په اسهال
اڅنه کیږي .



پدی ډول تاسی ولیدل چه ددی کورنی د ناروغه کیدو جریان دمخه لاهغه
وخت پیل شوی وو کله چه د حسن گاوندی په اسهال اڅنه خود خاک انداز په
حای ئی دکورشا استعمال کړی وه .

د ناروغیو مختلف ډولونه :

د مهاجرو په کمپونو کښی تر ټولو زیاتی ناروغی د جراثیمو او ناقصه خوراک له
امله پیدا کیږی .

مکروبی ناروغی :

په وجود کښی دکوچنیو ژوندیو موجوداتو یا جراثیمو د ودی له امله پېښیږ
د ناروغی له یو تن څخه بل ته خپریږی او دمخنیوی وړدی .

ناقصه خوراک :

د وجود دارتیا و دپاره د ضرورت وړ خوراک کمیست دی حینی نور
مهمی ناروغی په لاندنی لست کی ذکر شوی ، دا له یو تن څخه بل ته نه
خپریږی او نور علتونه لری .

احلی درس :

www.libtool.com.cn

لمری پڑو :

ج : میزبان

س : دتولونہ کوچنی ژوند موجودات
کوم دی ؟

ج : هو ، نه ، شاید

س : آیا تاسی تول پدی متفق یاست
چه میزبان دتولونہ کوچنی ژوند
موجودات دی ؟

ج : هغوی دخپلی بیالوژی د
زده کری په مطابق پدی
پوهینی -

س : نوپه تاسی کی دخینوپه خیال
دمیزبانونہ هم خینی کوچنی
ژوندی موجودات شته ؟

وضاحت :
ت
هر اخینی داسی وارہ ژوندی موجود
شته کومرچه په خالی سترگونہ لیدل
کینی دی ته مکروبوونه (جلا شیم)
وانی مثلاً سمارق ، پروتوزوا ،
بکتیروی او ویروسونه .

ج میکروسکوپ

دوهم پړاو :
ددی د لیدلو لپاره تاسو څه استعمالوی ؟

یو یو شاگرد د میکروسکوپ د لیدلو لپاره
ورځی. او یا دا کوشش کوی چه هغه
www.libtool.com.cn
هغه دوی په میکروسکوپ کی و-
لیدل په توره تخته رسم کوی.

بنوونکی شاگرد انو ته حقیقی میکروسکوپ
بنائی یا که دا ممکن نه وی نو د میکروسکوپ
پوستر یا عکس ورته وبنائی.
او که چیری شاگردان غټ وی نو بیا وژ-
د دی آلی دکار په هکله وضاحت ور-
کوی.

شاگردان د میکروبونو د شکل په هکله
خپل تاثرات بیانوی.

دریم پړاو:
مکروبونه څرنگه ښکاري؟
بنوونکی د ماشومانو رسم کوی عکسونه
د میکروبونو د چاپ شوو پوسترونو
عکسونو، سره مقایسه کوی.

شاگردان د خپلی بیا لوی د پوهی په
مطابق خواب ورکوی.

خلورم پړاو:
س: آیا تاسو پدی پوهیږی چه -
میکروبونه په کوم ځای کی اوسیدګی؟

وضاحت:
مکروبونه هر چیری یعنی زمونږ په
لاسونو، جامو، کتا بونو، کورونو
او د ځمکی په هر حصه کی موجود وی

ج: ځینی غټ، ځینی واړه ځینی ښکلی
ځینی خطرناک او ځینی فایده مند یعنی

پنځم پړاو:
س: د ځینی ژوندی موجوداتو
په مینځ کی څه فرق دی؟

نہ خینی د زموی په شان خطرناکه او
خینی دپشوگانو په شان بی خطرہ وی

ج : خینی خطرناکه او خینی بی خطرہ
وی .

س : دمیکروبونو په هکله تاسو څه فکر
کوی؟

ج : میکروبونه مونږه ناروغه کوی

نبوونکی دهغو شاگ دانو نه کوموچه
وویل چه دا خطرناکه دی پوښتنه
کوی چه دا ولی خطرناکه دی؟
هو! میکروبونه مونږه ناروغه کوی.

نتیجه گیری :

- میکروبونه دیر واره ژوندی موجودات دی .
- کومچه دمیکروسکوپ نه بغیر نه لیدل کیږی .
- دا دیر خطرناک وی ځکه چه دا مونږه ناروغه کوی .
- دا تقریباً په هر ځای کی خصوصاً په ښارو او دورو کی اوسیری .

۱۲- ارزیابی :

- دڅه ژوندی موجوداتو نومونه واخلي .
 - مونږ څرنگه ددی درجه بندی کولای شو؟
 - دمیکروب په هکله مونږ څه پوښو؟
 - مونږ څه څرنگه اوی یو میکروسکوپ
 - ددی آلی کار څه دی؟
- استعمالولای شو؟

- ولی میکروب د خطرناکه ژوندی موجوداتو په ډله کې شمیرل کېږي .

www.libtool.com.cn

۱۳ څارنه :

د خپلو شاگردانو سره نژدې لابراتوار ته لاړشي .

ماشومان د تلونو مخکې باید خو سوالونه تیار کړي لکه :

س : خپل مایکروسکوپ سره څه کوي ؟

ج : وینه ، بول ، مواد غایطه او بلغم

که د لابراتوار ماهر تکنیشن ، تاسو سره تعاون کوي نو لږ تر لږه باید خوشال گردانو ته موقع ورکړي شي چه د مایکروسکوپ په ذریعه شيان وگوري او تاسو ته باید ووايي چه دوی څه ولیدل .

که چېرې ماشومان پخپله پوښتنه ونه کړي نو د لابراتوار د تکنیشن نه وپوښتي چه تاسو ته وښايي چه خلک په څه ډول د تشو متیانو او غایطه موادو نمونه راوړي .

ماشومانو ته وښايي چه وینه څرنگه اختلای شي او د بلغم نمونه څرنگه تر لاسه کولای شي .

آیا د لابراتوار تکنیشن تاسو ته واضح کړه چه سلاید څه شي دي .
که چېرې د ماشومانو تگ لابراتوار ته آسان نه وي نو د لابراتوار ماهر د خپل سامان سره ښوونځي ته راوبولي .

پنځم درسي پلان :

۲- ټولگی : د اتم ټولگی د پاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- موضوع : میکروب څرنگه وجود ته توځي .

۵- دینوونکی لپاره پخوانی معلومات : ددی کتاب دوهم فصل وگوری .

۶- دلوست د ول : مقدماتی لوست

۷- عملی مقاصد :

www.libtool.com.cn

چراشیم یا مکروبرنه دخولی پوستکی اووینی په وسیله وجود ته ننوخی .

خوله : دخورلو ، ځکلو او ساه اخستلو په ذریعه .

پوستکی : یوبل سره د تماس نیولو لکه د لاس ورکولو په ذریعه .

وینه : د چیچلو او د پیچکاری د ناو لوستنو په ذریعه .

که چراشیم وجود ته ننوخی نو هغه خلاف جگړه پیل کیږی او دهغی د بندولو او وژلو کوشش کیږی .

د ناروغی په صورت کینی مونږ د زیاتو مایعاتو د ځکلو او د بڼه دوی دخورلو په

واسطه خپل بدن ته د جراثیمو خلاف د جنگ او مقاومت توان ورکوی او کله چه

چراشیم یا مکروب زیات قوی وی اوز مونږ بدن پخپله ددی د متابلی توان نلری

نوپه دی صورت کی مونږ دوا اخلو .

تاسو مکروب سره څرنگه تماس نیولای شی ؟

د پوستکی څخه د پوستکی په ذریعه د خپریدونکی ناروغی په ذریعه .

دلارو د کوچنیو ذرو په ذریعه .

د خاورو سره د تماس په ذریعه .

د حیواناتو د چیچلو په ذریعه .

د خورلو په ذریعه .

د ناقلینو (کله ماشو او مچانو) په ذریعه

۸- فلش کار دونه : د جراثیمو د خپریدو تصاویر

۹- د توری تختی کار :



۱- دشاگردانو پخوانی پوهه :
ماشومان د میکروب په باره کې پدې پوهیږی چه دا خطرناکه دي .

۱۱- عملی مقاصد :
ښوونکی

زده کوونکی

مقدمه

(دیو دوهم ښوونکی څخه د مرستې غوښتنه وکړی)
دواړه ښوونکی دیو بل سره روغبرکوی او یو د بل لاسونه او زدی مودی
دپاره خوځوی دوی کښینی او یوتن دځان په گړولو پیل کوی دوهم ښوونکی
ورته وائی چه په هغه هم دوه ورځی مخکښی خارښ لکیدی دی .

اصلي درس :

www.libtool.com.cn

لمري پراو :

- س : ولي دوهم بنوونكي خان گراوه؟
س - د مخه څه پېښ شول؟
- س - اولومري بنوونكي څه وويل؟
س - آيا هغه ناروغه وو .
س - تاسي څه فکر کوئ چې هغه په څه درلودل؟
- خ - ځيني ځوابونه .
خ - دوي دزيات وخت دپاره لاسونه خوځول .
خ - هغه وويل چې اورځي مخکې پري خارښ لگيدلي .
خ - هو .
خ - د پوستکي خارښ لرونکي ناروغی .

لاسوونه :

لمري بنوونکي د پوستکي ناروغی درلوده . کله چې دوهم بنوونکي ورته لاس ورکړه نو جراثيم دهغوی وجود ته ننوتل او د خارښ سبب شول . جراثيم وجود ته د پوستکي له لارې هم ننوځي او د ناروغ سړي د پوستکي سره دروغ سړي د پوستکي د تماس پواسطه ممکنه ده . البته په حقيقت کې دا دومره ژر نه پېښېږي لکه څومره ژر چې مونږ وښودل اکثره د تماس نه وروسته کله چې جراثيم وجود ته ننوځي د ناروغ کيدو پوري څه وخت وي کومره چې د تفريحي دوره يا مرحله ويل کېږي .

دوهم پراو :

جراثيم د پوستکي له لارې وينې ته هم ننوتلای شي .

س - آیا تاسی ته کومه داسی طریقه -
معلومه ده دکومی پواسطه چه
وینی ته دجل ټیودنتو تلو امکان
وی ؟

خ : ځینی ځوابونه
www.libtool.com.cn

خ - د میخ په واسطه .

س - کومه طریقه ؟ (د میخ له امله)

خ - دیر ناپاکه .

س - د ا هم څنگه ښکاری ؟

خ - په جراثیم لکړوي .

س - ناپاکي څه معنی لري ؟

خ - کله چه تاسی پښی لوخی گرځی نو
امکان لری چه په دغه میخ پښه کیږی
او ژوبل شی دکوم په نتیجه کی چه
جراثیم ستاسی وینی ته داخلیدلای
شی .

س - آیا دا جراثیم په وینی ته د داخلید
قابلیت ولری ؟ که هو نو څنگه ؟

لارښوونه :

کله چه تاسی د خاورو سره تماس ولری نو دیر و جراثیمو او چنجیو ته زمین
برابره وی . چه د پوستکی له لاری وجود (وینی ته) داخل شی .

خ - د سپولخوا دارل ، د ماشو او حشر تو
چپچل ، ناولی ستنی او نور .

س - بل کوم شی تاسی ژوبل او په
جراثیمو لکړولای شی ؟

(تصاویر وښائی)

دریم پراو :

ح - حینی حوابونه

www.libtool.com.cn

س - پرته لښوونکي او ویني د بلی کومی لاری څخه جراثیم وجود ته ننوځي؟

ح - که دا اوبه وڅکل شي نو جراثیم به زمونږ وجود ته ننوځي .

س - آیا تاسی ته د جراثیمو لرونکی اوبو دگیلاس تصویر در په یاد دی؟
څه به پېښ شي؟

ح - دخوځی له لاری .

س : ښه نو وجود ته جراثیم د بلی کومی لاری څخه ننوتلای شي؟

ح - خواره - اوبه - هوا - لوبڼي گرتی .

س - اوستاسی خوځی سره کوم کوم شیان تماس لری .

ح - جراثیم .

اودا ټول څه شي نقلولای شي؟

څلورم پراو :

ح - حینی حوابونه

اوس کله چه جراثیم وجود ته ننوتلی وي نو وجود څه ډول عکس العمل ښائی .

لارښوونه :

وجود د جراثیمو سره مجادله پیل کوی حینی جراثیم وژنی او حینی هم بندیا

(کڅوری تری چاپړوي) .
پدی وخت کی تاسی د ښه خوراک او کافی څښاک له لاری وجود نفویه
کولای شی .

که جراثیم زیات او قوی وی نو درمل استعمالیدای شی .

س : کوم وجود به د جراثیمو په وژلو خ - غښتلی وجود .
کی بریالی وي ؟

نتیجه گیری :

جراثیم دخولی ، پوستکی ، وینې او نورو لارو نڅخه وجود ته داخل کیدای شی .
وجود د جراثیمو سره مجادله کړی . ښه خوراک او مایعاتود ورکولو له لاری وجود -
غښتلائی کیږی دکمزور او ضعیفه وجود په نسبت غښتلی او تکره وجود د -
جراثیمو سره ښه مجادله کولای شی .

ارزیابی :

د ماشومانو سره په تصویرولو باندی خبری وکړی .

څارنه :

د ښوونځی شاوخوا کی وگرځی او وگوری که چیری د ماتو ښینو ، میخونو
زرو او سپنو او نورو په شان ناولی شیان موجود وي کوم چه شاید
ماشومان تپي او د جراثیمو د ننوتلو زمینه برابره کړی د ماشومانو سره
د خپلیود اغوستلو په اهمیت خبری وکړی . همداسان زیاروباسی د
ارزانو خپلیود پیدا کولو داسی یوه لاره بیاموحي کوم چه د ماشومانو ښی

د ناروغیو مختلف ډولونه

www.libtool.com.cn

د ناروغیو مثال د عضویت نوم د ناروغی سبب د پیری عامی ناروغی

جرب
د اسگریس چنچی
زیر زخم
نری زخم
امپی پیچش
شری

حشرات
چنچی
فنجی
بکتریایوی
پرتوزوا
ویرسونه

مضره جراثیم یا کوچنی
ژوندای موجودات
د وجود د تنه ژوندکو

مکروبی ناروغی

که خونې جاغوبه
ناقصه تغذیه

په کافی اندازه د ښو
خورون شتوالی.

ناقصه تغذی

تپ - سوخیدل
مردکی - حرارت
زهرجن مواد

د خارجي شيانو پواسطه
چه وجود ته زیان رسوی
منځ ته راځی.

تصادم

مورزادی داغونه
ناقصه جوړښتونه
چاودلی شونډی

د اهغه ناروغی دی چه د
زیبید و په وخت وی
مورزادی ناروغی

سرطان
د زره سکتہ
د شکر ناروغی
د سترگو پردی

د انسان جو غیرطبعی وده
لکه تومورونه او یا
د وجود د ځینو برخو
ناکاره کیدل او زریدل

نوری ناروغی

هغه ناروغی چه زیاتی عامی ندی.

د زخی کیدو څخه ژغورلای شی .

حتی نده چه خپلی یا بوتان دی ښکلی وی او ښه دی جور شوی وی .
مهمه داده چه هغه د ماشومانو پښې وسانلای شی .

www.stoc.com.cn

شپږم درستی پلان :

۲- صنف : د اتم ټولگی د پاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- موضوع : چر اشم خرنګه د وجود څار جیبری ؟ (دوهم فصل)

۵- د ښوونکی د پاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۲۹ مخ وگورئ .

۶- د لوست ډول : مقدماتی لوست .

۷- عملی مقاصد :

- د وجود څخه د جراثیمو (ژوندیو جراثیمو ، مرو جراثیمو ، د چپچیانو د هلیو) د وتلو طریقی :

- خوله : د سبز و او هوایی نلونو څخه د توخی ، پرېخی ، خبر و اولارود توکلوله لاری .

- متیازی : د کولمو څخه د متیازو یا غایطه موادو سره .

- پوستکی : د مستقیم تماس پواسطه مثلاً که د چا په پوستکی دانی وی

- وینه : د ماشود چپچلو او یا ستنی د لگلوله لاری .

- د حسن کورنی څنګه په اسهال اخته شوه ؟

- د یوناروغ سری مسوولیتونه .

۸- د ښووننی اوزده کړی وسایل :

د حسن د کورنی د ناروغه کیدو تصاویر

۹- د توری تختی کار : نشته

۱- دشاگردانو پخواني معلومات :

دوی دخولی، پوستکی او ویني دللدي وجود ته د حراشمو د ننوتلو په طریقو پوهیږئ

www.libtool.com.cn

۱۱- عملي پلان :

سټوونکی

زده کوونکی

مقدمه

یرماشوم د زده کړې اولوب د پاره
کومو شیانو ته اړه لري؟

خ - خواره اوبه ، هوا (اکسیجن)

په وجود کی خوړو ، اولوب او هوا ته څه
پلټنې پری؟

خ - اکسیجن په کاربن های اکساید
او اوبه او خواره په دخولی او امتیازو
بدلیږي .

اصلي لوست

لومړی مرحله :

س - جراثیم د وجود څخه څنگه وتلای شي؟

خ - د هوا (توخي) ، امتیازو او زوولل دي

س - آیا دوی د ماشود چيچلو یا پوستکی
د مستقیم تماس پواسطه هم وتلای شي؟

خ - هو

دوهمه مرحله :

د بیا روغیدو د پاره څپل وجود څنگه قوی
کولای شي؟

خ - د ښه خوراک ، کافي مایعاتو او لازمو
داملو پواسطه .

خ - هو يا نه

www.libtool.com.cn

خ - ماشومان دخپلو تجربو کي کوی .

س - کله چه وجود روغ شی نوخلک -
خوشحالېږی . تاسی ته معلومه ده؟

س - ایا تاسی ویلای شی چه څنگه ناروغه
شوي وي څه موا احساسول .
او څنگه ښه شوی؟

دریځه مرحله :

خ - دوی د وجود نه خارجېږی .

س - چرا شیم چیرې شی .

خ - مخالف ځوابونه

س - آیا تاسی ورته څه توجه کړی؟

ښوونکی د حسن دکورنی د ناروغه کیدو
د څرنگوالی تصاویر ښائی .

خ - یوسری متیازی کوی .

لومړی تصویر : تاسی څه وینی؟
هو! دا د حسن گاوندی دی چه دکور
شاته متیازی کوی .

خ : یوسپی پناولتیاکی لوبې کوی .

دوهم تصویر : دلته څه وینی؟
هو! دا د حسن سپی دی چه د گاوندی
متیازی حتی .

خ - یوکور

دریم تصویر : څه وینی؟
هو! د حسن سپی دهغه کورته ننوخی .

خ - سپي ديو ماشور سره لوبې کوي

www.libtool.com.cn

څلورم تصوير : څه ويښي؟

هو! سپي دحسبن د ماشور سره لوبې کوي.

پدې ډول ماشور د گاونډي په مټياز و ناولي کيږي .

خ - مور ماشور نيولي .
خ - هغه هم په مټياز و لگريږي .

پنځم تصوير څه ويښي؟
س - هغې ته څه پلټيږي؟

خ - مور دودې پخوي .
خ - دمور ناولي لاسونه دودې ناولي کوي .

شپږم تصوير څه ويښي؟
اوس څه کيږي .

خ - د حسن کورني دودې خوري .

او م تصوير څه ويښي؟

خ - دحسن کورنيه اسهال ده .

اتم تصوير : څه ويښي؟

خ - داسهال جراثيم د گاونډي د مټيازو دلاري سپي ته اوبيا د سپي نه ماشور، مور، دودې لږ دېولي کورني د غرو خوډو ته ورسيدل او دوي ئي ناروغه کړل .

س - دا څنگه پلټيږي لای شي؟

خ - هغه بايد خاک انداز (تشي)، استعمال کوي او يالز تر لږه خپلي مټيازې ترخاوړو

س - د حسن گاونډي څه بايد کړای وای .

نتیجه گیری :

لذکومه خایه چه دحسن گاوندى دده د وجود نه وتونکو جراثیموته پاملرته ونکره نودحسن کورنی ته ددے جراثیمودرسیدلو امکانات برابر او دوی ئی ناروغه کرل .

۱۲- ارزیاپی :

یوماشومر دکیسى دتصاویرو داستعمال پواسطه درس تکرار وى .

خ - هغه باید چه خپلو گاونډیانو ته زیان
ونه رسوی او خاک انداز استعمال
کړي .

س - دیوناروغ سړى مسوولیت
خه دي .

س : دحسن کورنی دبی غوره گاونډی
خه خان خنگه ژ غورلاى شي!
ښوونکي به تخته باندی لیکي :

خواره (دودى) ← خوله

متمیازی
گوتی

د دودى د پخولو نه مخکښی د لاسونو مینځل .
د دودى د خورلو نه مخکښی د لاسونو مینځل .

۱۳- خارنه او تعقیبول :

ښوونکى باید تاکید وکړی چه ماشومان دى د گاونډیو د ژغورلو د پاره خاک انداز
استعمال کړی . دوی باید تل د خاک انداز د تگ نه وروسته لاسونه و مینځی .

پام کوی چه دوی د خوراک نه مخکی هم لاسونه و مینخی .
د لوست باید په منظمه توگه تکرار شی ځکه چه په هر ځله د زړو عادتونو بدلول گران وي .

www.libtool.com.cn

اووم لوست

- ۲- صنف : د اتم ټولگی د پاره
- ۳- مضمون : روغتیا
- ۴- موضوع : مچان (روغتیا او ناروغی)
- ۵- د ښوونکی د پاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۱۳۳ مخ وگورئ .
دا درس یواځی هغه وخت گټور ثابتدلای شی چه د نظری معلوماتو د ور-
کولونه وروسته د مچانو د له منځه وړلو د پاره عملی اقدامات ترسره شی .

۶- د لوست ډول : مقدماتی لوست

۷- عملی مقاصد :

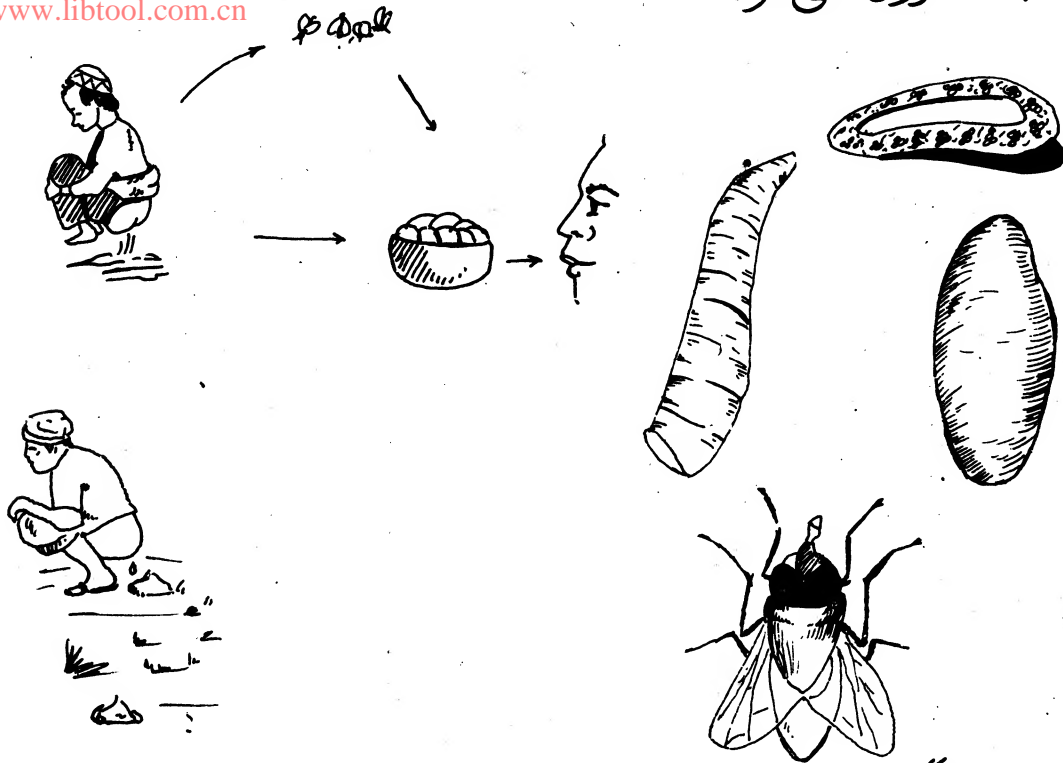
- جراثیم د متیازو سره د وجود نه خارج پری
- مچان په متیازو باندی کښینی ژوند اوزیزنده کوی .
- د مچانو وجود او پښی زیات کوچنی وینسته لری په کومو پورې چه
جل شیم نښلی .
- مچان په خوړو کښینی او د ځان سره نقل کړی جراثیم پرهغوی
پریږدی .
- کله چه څوک دا ډول خواړه خوړی نو جراثیم د هغوی وجود ته منوځی .
- د مچانو په ذریعه د جل شیمو د خپریدو د مخنیوی د پاره مونږ باید :
 - مچان مړ کړو .
 - د هغوی د زیربندی ځایونه له منځه یوسو .
 - خواړه د مچانو څخه محفوظ وساتو .
 - یواځی پاک خواړه و خوړو .

۸- دمنوونی اوزده کوی مواد :

- تصاویر اود امکان په صورت کی دچچ په شان جوړه شوی نیاڅنگه .

۹- د توری تختی کار :

www.libtool.com.cn



۱۰- دشاگردانو پخوانی معلومات :

ماشومان وجود ته دجراشیمو د ننوتلو لاری پیژنی ، پدی پرله پوری چه وجود ورسره څه معامله کوی اودا چه جراثیم په غایطه موادو کی موجود وي .

۱۱- عملی پلان :

دمنوونکی

زده کوونکی

مقدمه :

جراشیم وجود ته څنگه ننوځی .

خ - خوړو، اوبو او هوا سره دخوځی
او یا پوستکی له لاری .

لدى نه وروسته څه پېښېږي؟

جرانيم په بېلابېلو طريقو د وجود نه ووځي
مثلاً بولو، غايطه موادو يا ساه ونيستو

سره - www.libtool.com.cn

آيا ناروغان بايد د دوى د وجود نه
وتونكو جراثيمو ته پاملرنه وكړي؟

خ - هو! ځكه چه دا نوروته زيان
رسولاى شي.

اصلي لوست

لومړى پړاو:

س - تاسى چيرته متيازى كوي؟

خ - ځاك انداز، كور شاته يا پټوكى.

س - تاسى زيات خلك چيرى ويني.
چه متيازى كوي.

خ - پټوكى / ځاك انداز وټوكى.

س - تاسى په تخته باندي يې رسموى
متيازى پكښى وى.

خ - جراثيم.

س - په غايطه موادوكى څه شى ژوند
چه كوي؟

دوهم پړاو

س - په متياز و باندي بل كور شى
ژوند كوي؟

خ - چان

لاپنوونه : دوی په متيازو باندی ژوند
کوي، اوناولناوی او خوشایان خوری
دمچ دنیاڅکلی د بنودلو په وخت کی
بنوونکی څرگند وی چه مچان په دیرو
کوچنیو ویستو باندی پت دی .

دریم پړاو :

ح - ماشومان اټکل کوي .

س - په خوړو باندی د مچانو د کښناستو په
وخت کی څه پښیری؟ د مچ موبل
تختی ته ونیسی .

ح - ځینی جراثیم په خوړو پوری ور
پوری شی .

س - څه شی پښیدلای شی؟

ح - ځکه چه دا خواړه څوک و خوری نو
جراثیم به دهغه وجود ته داخل شی
اوناروغ به شی .

س - دا ولی ښه ده؟

څلورم پړاو :

ح - بهر متیازی مه کوئی .
- متیازی تر څاورو لاندی کوئی
- ځاک انداز استعمالوئی .
- خواړه د مچانو څخه ژغورئ -
(جالی استعمالوئی)

س - د جراثیمو د خپریدو دا طریقہ
څنگه بندولای شی؟

- په کورونو کې جالی استعمالوی .

www.libtool.com.cn

ښوونکي د متياز وڅڅه د مچ پواسطه خولی ته
لاره رسموی .

پنځم پړاو :

چ ته یو ورته یا مترادف نوم ورکړئ . - ح - ماشومان څه وایي .

س - ددی دښمن سره باید څه وکړي . - ح - مری کړو .

س - څنگه ؟ - ح - د مگس کش پواسطه .

س - (د مگس کش په ښودلو سره) - ح - نه

آیا تاسی ټول مچان پدی باندی
وزلای شی ؟

س - ولی نه ؟

لارښوونه : ځکه چه مچان چټکه زيرينه

کوی اودا زیات وي .

په تختی باندی درسم په وخت ښوونکی
توضیح ورکوی چه :

- یو مچ په یو وخت کی د ۷۵ څخه تر ۱۰۰ پوری هلکی اچوی .

- د ۶ - ۱۲ ساعتو په موده کی دا هلکی په لاروا باندی بدلیری .

- ۵ ورځی وروسته دا لاروا په غویاری یا پوپا باندی بدلیری .

د ناروغیو مختلف اسباب :

د اکثرو ناروغیو په پېښیدو کې له یوه نه زیات عوامل برخه لري د مثال په ډول د سږو د نری نخ په ناروغی کې د ناروغی سبب یو کوچنی جراثیم وی چه د تنفسی لاری نخه وجود ته منوخی . خویوازی یو لږ شمیر خلک پدی ناروغی اڅنه کیزی او دا ځکه چه ددی ناروغی په خپریدو کې نور عوامل هم رول لري . پدی نورو عواملو کې د لانډنی شیان شامل دي :

- د تغذی حالت (ناقصه تغذی)

- د ژوندانه سطحه (گنه گونه ، دهستوگنی دحای تهوی خرابوالی)
د ناروغیو د مختلفو اسبابو د خپرینی دپاره او دا چه دوی څنگه یو بل سره تړلی دی
بڼه به داوی چه دوی په لانډی ډلو وویشو :

۱- بپولوژیک عوامل :

داد ویرسونو ، بکتریاوو او پرازینونو په شان ژوندی موجودات دی .

۲- فزیکي عوامل :

داد فزیکي چاپیریال حالت دی لکه گنه گونه ، مردکی ، اغزی ، توده اوسره هوا ،
داوبو کموالی او نور .

۳- ټولنیز عوامل :

داد خلکو په خپل منځی مناسباتو او اړیکو پورې اړه لري مونږ دا عوامل په
نورو کوچنیو ډلو ویشلای شو :

الف : کلتوری عوامل : کوم چه دخلکو په رواجونو او عقیدو پورې اړه لري .

- وروسته له ۵، ۶ ورځو داغوباری په یوه ځوان مچ باندې بدل شي.
- مڼه داده چه د حشر وژونکو د سلو پواسطه د مچانو سره مجادله وشي.

www.libtool.com.cn

نتیجه: مچان دخلکو دشمنان وی داخله چه دوی په متیاز وکښی او بیا وروسته په په خوړو باندې کښناستو سره هغوی ته جراثیم نلوی کور چه د خوړو نه - وروسته وجود ته تنوعی او خلک ناروغه کوی.

د مچانو د کنترول دوه مهمی طریقې یوه د خاک انداز استعمال ده او بله هم د خوړو پیتول. د مچانو وژل د دوی د چکی زینندی له امله څه ناڅه گران وی.

۱۲- ارزیاپی:

تمثیلی صحنه :- دوه ملگری سره خبری کوی د پدای حال کی چه یوبل ههصنی دچ آواز وباسی، - یو ملگری توپ وهی مگس کش را اخلی او د مچ د وژلو پښی سکوی. یوبل ملگری په هغه پوری خاندی. پدی وخت کی تول هلکان د مچانو پشان بنگاری کوی او داسی څرگندوی چه گوندی مچان د بیرزیات دی او د دی تولو وژل گران کار دی.

د دراجی په پای کښی شاگردان په دی خبره بحث کوی چه مچان ولی زمونږ دشمنان دی او د دی څخه دخلاصون لاری چاری کوی دی.

۱۳- څارنه:

ستاسی په صف کی هم مچان شته؟ که وی نودهغوی د مخنیوی دپاره څه په کار دی؟ ماشومانو ته برخه واکړی. تاسی شاید تصمیم ونیسی چه دروازو او کرکیو ته جالی واچوی، د جالیو د پیداکولو د ځای په هکله بحث وکړی.

آياتاسى اوشاگردان دجاليد پيرودلو دپاره پيسى راغوندا ولاى شى؟ آيا كور يود بوه داسى سرى په هكله فكر كولاي شى كور چه شاگر دانو په غوښتنه، پدى هكله ستاسى سره مرسته كړي! كد داسى وي نو ماشوته ووايي چه يو ليك وليكلى اود دى مواد و ضرورت ورته توضيح كړي.

وروسته لدى چه مود صنفه مچان ورك كړل تاسى به په بازار كى د مچانو د وركولو په هكله د دكاندارانو هغه والو، د برخى اخستولارى چارى ولټوي .
د دكاندارانو سره دهغوى خور و د پټولو په هكله خبرى وكړي كور چه دوى پلورى .
ماشومان بايد د كور د مچانو د وژلو په برخه كى هم فعاليت وكړي دوى ته د كور د حالاتو د ښه كولو لارى چارى ورزده كړي .

اتم درسى پلان

- ۲- درجه يا ټولگى : د اتم ټولگى دپاره
- ۳- مضمون : روغتيا
- ۴- موضوع يا عنوان : اسهال (سارى ناروغى)
- ۵- د ښوونكي دپاره پخوانى معلومات : د دى كتاب ۳۷ مخ وگورئ .
- ۶- دلوست ډول : مقدماتى لوست .
- ۷- عملى مقاصد :

– جراثيم د متيازو شخړه د مچانو يا لاسونو په واسطه زموږ خولى ته لاره موندل شى . كله چه موږ د اكر خواره خورو نو جراثيم زموږ وجود ته ننوتلای شى .

– جراثيم داوبو مينع هم كړولای شى او د ناوولو او بو د خكلولو لار هم زموږ وجود ته ننوځي .

– اسهال هغو او بجنو متيازو ته ويل كېږي چه په ورځ كى له درى څلو نزيات وي .

– اسهال د جراثيمو د وېستلو دپاره د وجود يو طبيعى دفاعى عمل دى .

- دکانی او بولوبنشان اضافی مالگی په ورکولو سره وجود تقویه کړی .

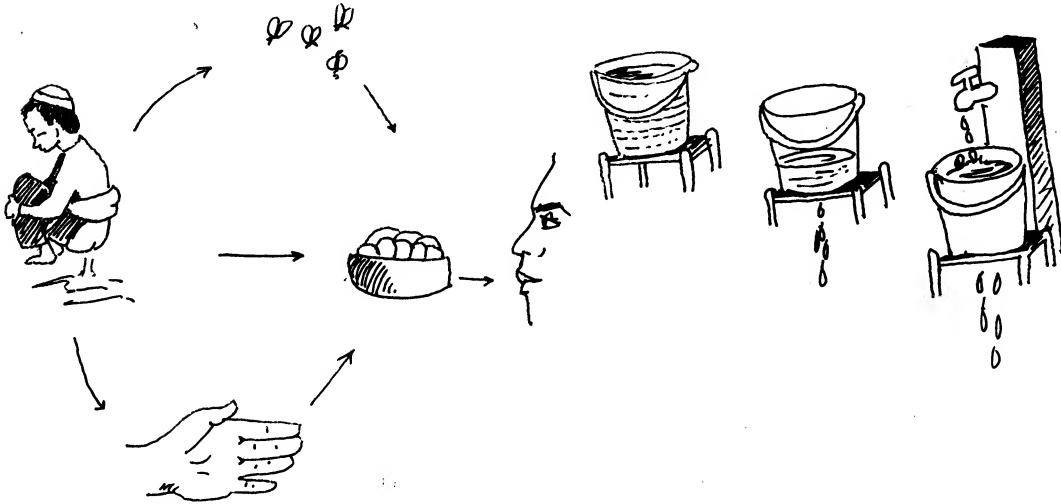
www.libtool.com.cn

۸- د ښوونې اوزده کړی مواد :

- ناولی چوشکونه

- تصاویر

۹- د توری تختی کار :



۱۰- د ساگر دانو پخوانی زده کړه :

ساگر دان د میازو وڅخه خولی ته د جراثیمو د خپریدو و مخنیوی طریقی پېژنی . دوی لهداشان پوهیږی چه جراثیم د بولو، غایطه موادو او تنفس پواسطه د وجود نه خارجېږی .

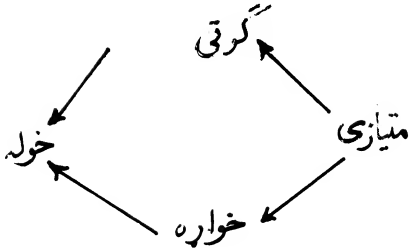
۱۱- عملی پلان :

زده کورنگی
www.libpk.com.cn

سنوونکی

مقدمه

س - تاسی ته در په یاد وی چه دحسن کورنی څنگه په اسهال اخنه شوه؟
(میتازی کوتی، خواره، خوله)



س - بل کوم شی زمونږ خورو ته جراثیم نقلولای شی؟ میتازی - مچان - خوله

اصلي لوست :

لومړی پړاو

س - په کومه بله طریقه جراثیم خورو ته رسیدلای شی؟
سنوونکی خواره او اوږه هم لکي .

لارښوونه : کله چه خواره په ناوولو اوږو وینځل شی او یا په خاورو ولوبی .

دوهم پړاو :

www.libtool.com.cn

ح - دخکلو اوبه

س - دخوړو نه پرته مونږ پر بل شي ته هم اړه لرو کوم چه دخوړو سره يو ځای شي .

ح - جراثيم زمونږ وجود ته ننوځي .

س - که چيري مونږ ناولی اوبه وڅکو نوڅه به پېش شي ؟ سڼوونکی په تخته باندي خولی ته يوتی رسمي .

ح - دخوراک په وخت کی خپلی گوټي .

س - بل کوم شي خولی ته ورورو؟

لارښووننا

د خوړو ، گوټو او اوبو پواسطه جراثيم زمونږ خولی ته رسيدلای شي .

ح - ناولی نیا نڅکی ، چوشکونه

س - تاسی پوهیږی چه کوچنی ماشومان کوم نذرشيان خولی ته وروری ؟ سڼوونکی پرناولی چوشک ښای چه څومر مچان پری راټولېږی .

دریم پړاو :

مونږ ولیدل چه جراثيم په څه دول دحسن دکورنی دڅرو وجود ته ننوتل او هغوی په اسهال اخته شول

س - آیا په تاسی کی کوم یو په اسمال اخته شوی یاست؟

خ - ماشومان د دوی د تجربو په شکله - خبری کوی .

www.libtool.com.cn

ښوونکی لومړی د خاصو پوښتنو په طرح کولو سره زیار باستی چه اسمال تدبیر کوی .

خ - که غایبه مواد او بچن وی او په ورځ کی له درې څلوزیات وی .

س - ستاسی په عقیده څنګه په اسمال څنګه اخته کیری؟

خ - ځکه چه جراثیم وجود ته ننوځی .

س - او د وجود جراثیمه خوښ نه دی

خ - وجود غواری چه هغه ژر ژر له منځه یوسی .

لارښوونې :

د اسمال په وخت کی د خطر احساس ځکه مه کوی چه دا د وجود یو طبیعی دفاعی عکس العمل دی .

س - وجود موڅنګه تنوید کولای شی؟

خ - د زیاتو مایعاتو د ورکولو له لاری .

ښوونکی عملاً او یا د تصویر و نو په مرسته د سطونو مثال راوړی او تالید کوی چه د اسمال د ودولو د پاره د خورو او مایعاتو ورکول غلط دي .

خ - ماشومان باید پوره شی چه ضایع شو او به باید بهرنه پوره کوی شی .

نتیجه :

جراثیم په مختلفو لارو وجود ته ننوځي . کله چه دوی داخل شي نو وجود دهغي په مقابل کې عکس العمل څرگند وي . (سهال دیوه داسی عکس العمل یوه برخه ده . پداسی وخت کېنې مه وار خطا کېنې بلکه دزیاتو مایعاتو او مالګې په ورکولو سره وجود تقویه کړئ . داوبو او مایعاتو نه ورکول خطرناکه ثابتیدلای شي .

۱۲- ارزبایي :

د حسن گاونډی ولی باید د متیانو د کولو د ځای په هکله پام وکړي ؟
د کومو پنځو لارو څخه جراثیم خولی ته رسیدلای شي ؟
د بېلې کومې لارې جراثیم وجود ته ننوځي ؟ په اسهال داخه کیدو په وخت -
تدتر ژره څه کول پکار دي ؟ ماشوم ته چوشک ورکول ښه دي ؟ ولی هو او وی نه ؟

څارنه :

شاکر دان واستوی چه په شاوخوا سیمه کې په اسهال ناروغه ماشومان -
معلوم کړئ . د ماشومانو وظیفه به داوی چه والدین دزیاتو مایعاتو د ور-
کولو په اهمیت پوه کړي . دوی درسومونو او یاسوریو سطونو او لوبنو په
ښوولو سره والدینو ، خونیدو او وروڼو ته داوبود ورکولو اهمیت ښوولای شي
تاسی حتی د نیاڅکي پواسطه داوبود ضایع کیدو و صحنه تمثیلولای شي .

نهم درسی پلان

۲- ټولګی : د اتم ټولګی دپاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- مضمون : د اسهال علاج او مخنیوی (ساری)

۵- د ښوونکي دپاره پخوانی معلومات : د کتاب ۳۱ څخه وگورئ .

۶- دلوست ډول : مقد ماتنی لوست .

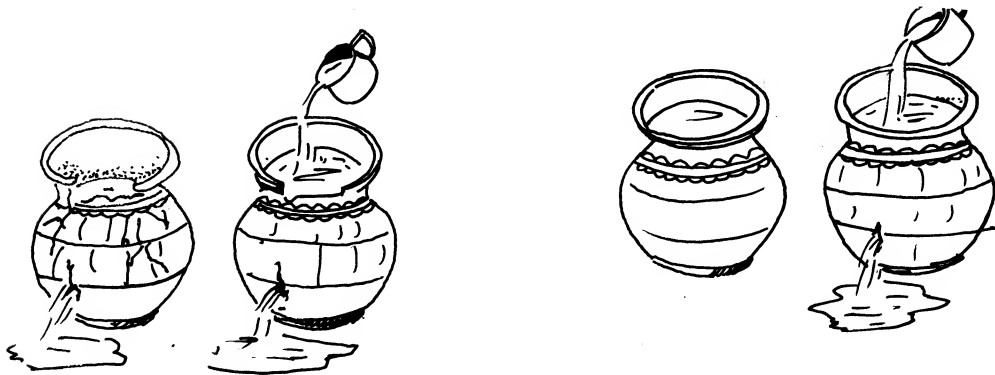
۷- عملی مقاصد :

- په کافي اندازه د مایعاتو ورکول اهمیت لري .
- د خوړو ، رګول ناروغ غښتلی کوي .
- د ضرورت په وخت کې د روغتیایي مشورې تر لاسه کول په کار دي .
- د اسهال مخنیوی په لاندې ډول ممکن دی :
- د خاک انداز استعمال
- د خوړو او اوبو پاک ساتل .
- د پاکۍ منع څخه د اوبو استناده .
- د لاسونو منځل او د شخصي حفظ الصحی مراعات

۸- د ښوونې اوزده کړی مواد :

د اسهال د مخنیوی په لیکه تصاویر :

۹- د توری تختی کار :



۱۰- دشاگر دانو پخوانی معلومات:

ماشومان پوهینې چې دضایع شوو او بویا پوره کول دیر اهمیت لري .

www.libtool.com.cn

۱۱- عملی پلان :

سینوونکی

مقدمه

ایا تاسی داسی خولیدلی چه اسمال وکی

خ - ماشومان ددوی تجربه څرگند ویکه .

تاسی څنگه پوه شوی چه هغه اسمال درلود ؟

خ - هغه په ورځ کبني له دری څلو زیات او بجن دستونه درلودل

رکه چیری دوی په متیازوکی دویني په شان دکومی بلی ستونځی ذکر و-
کری نو په یاد ولری چه داموضوع وروسته راځی)

خ - دا چه دزیاتو او بواو مایعاتو ورکول اهمیت لری څنگه چه وجود ورته اړه لري .

تاسی ماشوم او دهغه مور او پلار ته څه لارښوونه کوی ؟

اصلی لوست :

لمړی پړاو

که ماشوم دکومی داسی ستونځی په هکله خبری کوی چه ځواب غواری نو

خندا پکینی مه کوی .

که ماشور په متيازوکی د وینی د موجود
خبر ورکوی . نو هغه ته ووانی چه ناروغ
دوغتون ته واستوی .

دولسم پړاو

خ - د دوی د تجربی مطابق خواب

س - کله چه تاسی د مورسره خبری کوی
کور داسی چا سره مخامخ شوی
چه د مایعاتو دورکولو څخه مومنع
کړی ؟

خ - ماشورنی د درامی په شکل څرگندی

س - آیا پدی بریالی شوی چه هغی ته -
د مایعاتو دورکولو ضرورت په هکله قناعت وره
کړی ؟ که هو نو څنگه ؟

خ - د دوی د تجربی په مطابق خواب

س - آیا تاسی کومه داسی مور هم
لیدی چه د ماشور د اسهال په
وخت هغی ته د دوی ورکول
بند کړی ؟

خ - ځینی مختلفې مفکوری .

س - تاسی څنگه هغه د خورو ورکولو ته
راضی کولای شی ؟ آیا په دی
هکله کوم بل امکان هم شته .

لارښوونه :

په اسهال اخته یو ماشور که د مات منگی

ب : اقتصادی عوامل :-

کوم چه په پيسو، ځمکې، شتمني او د هغې پر ویش پوری اړه لری .

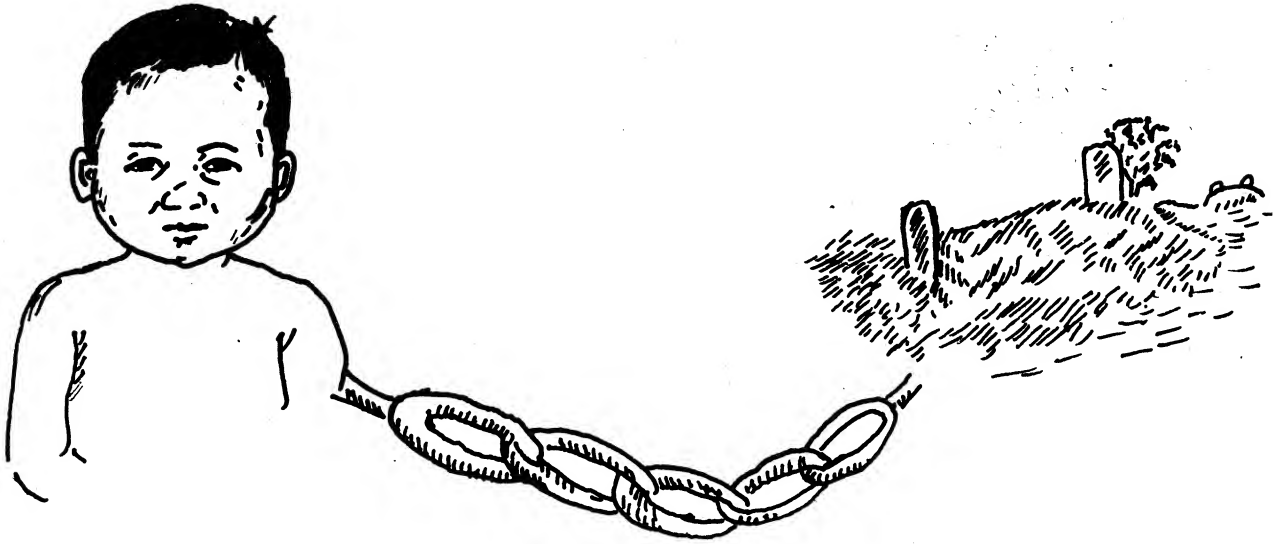
www.libtool.com.cn

ج : سیاسی عوامل :

کوم چه په قدرت پوری اړه لری او دا چه څوک په چا باندی اوڅرنگه واکمني کوي .

د ناروغیو د مختلفو عواملو یا د اسبابو د څښتن یو مثال :

ابراهیم له نزی رنج څنگه مرسو (د نزی رنج د تفصیل د پاره د نزی رنج څه وگوي)



بیولوژیک عوامل په تفصیل سره :

ځینی ژوندی موجودات لوی او ځینی کوچنی وي خو ځینی دومره

کوچنی وی چه په سترگونه لیدل کیږی . ځینی ژوندی موجودات گټوروی

لکه آسونه او پسونه او ځینی فی زیانمن لکه ماران او ویروسونه .

کوم کوچنی موجودات چه په سترگونه لیدل کیږی د مکروسکوپ په مرسته

لیدل کیدای شی .

په شان دی .

(تصویرونه و بنا ئی)

www.libtool.com.cn

دهغي علاج په داسی ډول وکړی چه
په چټکی سره دهغي نه د وتونکو اوبو
په نسبت اچوونکی اوبه زیاتی وي .

(رسم و بنا ئی)

د منگی د قوی کولو پواسطه دهغي نه د اوبو
د بهید وړ اسهال ، مخنیوی وکړی . په
اسهال اخته ماشومتو بڼه خوراک ورکړی
ترڅو چه غښتلی شي .

دریم پړاو

د ماشومتو د روغیدو نه وروسته په اسهال دهغي د بیا اخته کیدو مخنیوی څنگه کولای شي ؟	خ - د خاک انداز د استعمال پواسطه - د دورو او مچانو څخه د خوړو د سټانلو پواسطه . - د څکلو د پاره د پاکو اوبو استعمال پواسطه . - د لاسونو د منځلو پواسطه .
---	--

د ښوونکی یا تصویر و بنا ئی اویا هغه په تخته رسموی .

نتیجه گیری :

که څوک په اسهال اخته وي نو د مایعاتو او خوړو د کول زیات اهمیت لری .
د خاک انداز وینو استعمال د خوړو پټول ، د څکلو د پاکو اوبو استعمال او د لاسونو
منځل د اسهال په مخنیوی کی خورا مهم اقدامات دي .

۱۲- ارزیابی :

www.libtool.com.cn

درامه :

یومورچه ماشورئی اسهال لری هغه ته د مایعاتو او خوړو ورکول بند وی . ښوونکی دهغه د گاونډای ماشورنڅه غوښتنه کوی . چه هغی ته قناعت ورکړي چه د مایعاتو او خوړو ورکول د ماشور د پاره بد نه بلکه ښه وي . په پای کی مور راضی او ناروغ ماشور ته اوبه ، نور مایعات او خواړه ورکوي .

۱۳- څارنه :

د ټولو هغو شاگردانو څخه چه په اسهال اخته کوم ناروغ پېژنی وغواړی چه دوه ځل دهغی پوښتنی ته لارښی . یو ځل وگوری چه هغه ښه شوی او کدنه ؟ او بل ځل د خوړو د اهمیت په هکله تاکید وکړی . که شاگردان ترجوړیدو پوری دا ډول ناروغ تعقیب کړی نو دا به د دوی د پاره یو داسی لوست وی چه له ښکله یی نشی هیرولای . شاگرد ته پوره د اذگیونه او جرأت ورکړی دهغی نه وغواړی چه د ناروغ شوی ماشور یو ورځ ښوونځی ته راولی او یا صنف دهغی لیدو ته لارښی . که د ناروغ زیاتی پوښتنی ته ضرورت وي نومور او پلار ته د توضیحاتو په هکله د شاگرد لارښوونه وکړی .

لسم درسی پلان

۲- درجه : د اتم ټولگی پاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- موضوع : د وجود د اوبو کموالی ښی (ساری ناروغی)

۵- د ښوونکی د پاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۴۵ مخ وگوری .

۶- لوست ډول : مقدماتی لوست .

۷- عملی مقاصد :

- گلان اومیوی ولی و چیری؟ دا خنکه سنکاری .
- داسهال، تبی اوکانگی په وخت دا حالت انسان ته خنکه پېښیدلا شی .
- زمونږ د وجود په دريوکی دوه برخي داوبو تخه جوړی شوی ددی اوبو ضایع کیدل بیر خطرناکه وي .
- د وجود داوبو د کموالی نښي : دلگندی ژوریدل، دسترگو منوتل، تنده، دخولي وچوالی، د پوستکی دار تجاعیت له منځه تلل دوزن باهلل د تشو متیان و کموالی .

۸- د ښوونې اوزده کړی مواد :

سلايدونه

- دوه میوی، یوه وچه اویوه تازه .
- دوه گلونه اودوه گیل سونه .

- تصویرونه :- د وجود داوبو کموالی خنکه پېښیدلای شی؟
- د وجود داوبو د کموالی په وخت کی خه پېښیری؟
- د وجود داوبو د کموالی نښي .

۹- د توری تختی کار:

نشته

۱۰- د شاکر دانو پخوانی معلومات :

دوی پوهیری چه اسهال په وړج کی د دري څلونه زیاتو او بجنو متیانو معنی لری اوداچه

داسهال د پېښید و سره سم باید د مایعاتو او اضافی مالګې ورکول پیل کړو. او دغذ
موادو ورکولو ته ادامه ورکړو.

www.libtool.com.cn

۱۱- عملی پلان :

زده کوونکی

ښوونکی

مقدمه

خ - هغه ټیږ باید په کافي اندازه اوبه او
نور مایعات ورکړي .

تاسی هغه مور ته چه ماشورنی اسهال
لری (دستونډ کوی) څه وائی؟

خ - دیوه مات منګی او یاسوری
لوسنی د ښوولو پواسطه .

تاسی هغوی څنگه راڅنی کولای شی؟

اساسی درس

لومړی پړاو :

خ - ماشومان په تخنه بانډی دری -
سطله رسموی .

څوک په تخته بانډی سطل بامنګی رسمولا
شی؟

خ - ځینی ځوابونه

س - که داسهال په وخت د ماشور
د وجود نه کم شوی اوبه پوره نشی
نوڅه به پېښی شی؟

ښوونکی پرته لدی چه څه ووائی دوه

گلوڻه ٻه ڊوه گيلاس سونو کي بنا ئي پيوئي
ٻه ٽي گيلاس کي اوبل ئي ڊاويون ٻه
ڊڪ گيلاس کي .

www.libtool.com.cn

ماشومان بايد هغه وگوري .

ٻاڻوونکي پرته لڏي ڇه ڇه وواڻي .

ڊوه ميوئي يا ترڪاري سبڪاره کوي مثلاً

ڊوه مڻي ڊڪسو موڻجھه ڇه يوه تازھ -

خوبله وڇه اوغرنده وي .

ڪه ڇه هم مونڙ وڇه ميوه خورو خودي

وڇي ميوئي پر شان زمونڙ ڊوجود وڇوڻا

ٻه ڊير خطرناڪه وي .

ٻنوونکي پر تخته باندي گلوڻه او ماشومان

رسموي .

ح - ڊاسهال ، ٽي ، خولي کيدو او
ڪانگو پر وخت کي .

س - پر ڪومر وخت کي وجود زياتي اوبه
له لاسه ورکوي ؟

ڊولهم پراو :

ح - زياتي اوبه ضايع ڪيري .

ح - ڪه ڇه مونڙ هغه بيرته نه پوره ڪون .

س - ڊاڇه خطر لري ؟

س - ولي ؟

ح - وڇ به شي .

س - ڪه وجود ته پوره اوبه ونه رسيري

لوڇه پيسيري ؟

س - کله دڅه په شان؟

خ - کله دهغه گل په شان چه اوبه نوي
رسيد لي يالکه دوچي اوغړندي
ميوي په شان .

www.libpk.com.cn

دریم پړاو:

س - تاسی څنگه پوهیږی چه دیوه
وجود اوبه کمی شوي دي؟

خ - هغه غړند وي .

هو! وجود غړند او پوستکی لکه دزاره
سری په شان گونځی لري .

س - که تاسی دا ډول یو ماشوم
وویښی نو هغه به لومړی څه ته
اړه ولري .

خ - اوبو ته

هو! کله چه څوک بیر تزی وي نو
تنده هم دوچوالی نښنده

س - داسی خوله څنگه ښکاری؟

خ - وچه

دوجود د اوبو دکموالی ځینی نوری
نښی هم شته . کومی چه به موبنز
په سلاید ونویا تصویر ونوکی وگورو

- ژوری شوی سترگی

- په کوچنیو ماشومانوکی ژوره

لگنده .

- تنده

- دخولی وچوالی

- دپوستکی دارتجاعت له منځه تگ .

- دوزن کمیدل .

- دتشمیازو کمیدل

www.libtool.com.cn

نتیجه گیری

داسهال دپیل کیدونه وروسته ژرتر ژره دزیاتو اوبو او مایعاتو شکل په کار دی .
که نه نو د وجود داو بود کموالی خطروي . کله چه یو داسی خوک و وینی چه د
وجود اوبه ئی کسی شوي وي . یاد وجود داو بود کموالی نسبی ولری . نرسه
د مایعاتو ورکول پیل کوی .

۱۲ - ارزیابی :

دراجه : یوه مور چه د ماشوم د وجود اوبه ئی کسی شوي وي دا کتر ته راخی او
دا کتر هغه معاینه کوی هغه د معاینی په وخت کی د وجود داو بود -
کموالی د نسبو نمونه په زوره زوره وائی . هغه د پوستکی دارتجاعت
له منځه تگ هم بنا ئی (په دوو گوتو کی د لاس د پوستکی د نیولو له لاری) .
د وجود خومر برخه داو بوڅخه جوړه شویله ؟
په کومو خاصو پېښو کی وجود زیاتی اوبه له لاسه ورکوی ؟

۱۳ - څارنه :

ماشومان باید ناروغ ته لارشی او مور پلار ته داسهال په وخت داو بود ورکولو

په اهمیت خبری وکړی کله چه دوی په یاد ولری نو دیوه تصویر په بنود لوسره د وجود د اوبو د کموالی نښی بنوولای شی .

www.libtool.com.cn

یوولسم درسی پلان

- ۲- درجه : د اتم ټولگی دپاره
- ۳- مضمون : روغتیا
- ۴- موضوع : د وجود د اوبو د کموالی علاج (ساری ناروغی)
- ۵- د ښوونکی دپاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۴۷ مخ وگوری.
- ۶- د لوست ټول : مقدماتی درس

۷- عملی مقاصد :

- دیوه لیتر اوبو اندازه کول .
 - د نمکول یا ORS جوړول .
 - په کورکی د بوری اوما لگی د محلول جوړول .
 - د وجود د اوبو د کموالی مخنیوی .
- ۸- د زده کړی اوسنوونی مواد :
- اوبه گیل سونه یا پپالی ، د چای کاشغه ، نمکول ، مالگه ، بوره اود اوبو پاک لوبنی .
 - تصویرونه :
 - ایشیدلی اوسری شوی اوبه
 - دیوه لیتر داندازه کولو طریقه
 - نمکول یا ORS
 - په کورکی جوړشوی د بوری اوما لگی محلول .
 - د نمکول د ورکولو وخت .

۹- دتوری تختی کار :

نشسته

www.libtool.com.cn

۱۰- دشاگر دانو پخوانی معلومات :

شاگر دان دوجود داوبو دکموالی په علتونو اونسو باندی پوهیری .

۱۱- عملی پلان :

سینوونکی

زده کوونکی

مقدمه:

سینوونکی ماشومانو ته په بازار کی پیدا کیدونکی .

خ - شاگر دان دهغه دپیشنند واکل
کوی

د نمکول (ORS) یو پاکت سناپی .

اصلی درس :

خ - ددوی تجربی مطابق خواب

س - تاسی ددی پاکت محتوی تهغه
وخت اړه لری؟

خ - داسهال په وخت کی دوجود شخه
زیاتی او په ضایع کیری . که چیر
دا او په بیرته پوره نشی نو وجود
داوبو په کموالی اخته کیری .

س - مونیز په تیر درس کی دوجود داوبو
د کموالی په هکله خبری وکری
دا شخه اوغه وخت پسنیری؟

خ - که دغرید شوی گل په شان

لکه دغه په شان؟

د اوبو سره يوځای د وجود څخه مالګه
هم ضايع کيږي په دې پاکټ موجوده
مالګه يا نمکول يا ORS هغه د ځه مونزور -
ته اړه لرو. دهغې د حلولو د پاره تاسې

خ - هغه بايد په اوبو کې حل کړو.

لومړۍ پړاو:

تاسې پوهيږئ چې څه د ډول اوبه بايد
استعمال کړئ؟

خ - پاکي يا ايشيدلي اوبه پرته سړي
شوي اوبه .

تاسې پوهيږئ چې څومره اوبه بايد
استعمال کړئ؟

خ - مختلف ځوابونه

ښوونکي ديوليت اوبو اندازه کول ښايي

شاگردان په لور آواز پيالي شماری

هو: اته پيالي اوبه ديوليت کيږي.

يوه ، دوه ، ... اته

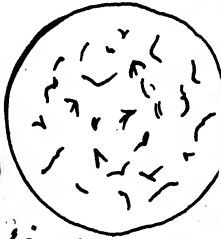
يو شاگرد بيا دا تجربې تکرار وي او شاگردان

په لور آواز د پيالو شمير حسابوي .

تاسې د شاگردانو څخه پوښتنه کوي چې
څو پيالي اوبه پکار يږي . د دوی خپلو
کتابچو کې حقيقي ساينز د پيالو رسمونه
هم وباسئ .

میکروسکوپ د زره بڼ په شان یوه آله ده چه کوچنی شیان لوی ښکاره کوي .
 موبز کولای شو چه کوچنی جراثیم په لابراتوار کی د مکر وسکوپ په مرسته ووینو

www.libtool.com.cn



دنوی زج جراثیم

مایکروسکوپ



یوکتامل تر ناز بڼ لاندی
 لوی ښکاری

کوچنی موجودات زمونږ شاوخوا ته هرچېری خپاره دی دوی زمونږ په لاسونو
 زمونږ په خوله کی ، زمونږ په جامو ، زمونږ په کتابونو ، زمونږ په کوټو بالاخره په
 هوا ، خاوری او اوبو کی شته . لکه دنورو ژوندی موجوداتو په شان یوازی لږ
 کوچنی موجودات زیانمن دی (جراثیم) . ستاسی په وجود کی د جراثیمو د موجودیت
 د معلومولو د پاره تاسی خپله وینه ، ادرار ، غټی متیازی معاینه کولای شی د لابراتوار کارکوونکی
 د مواد د مکر وسکوپ لاندی گوری اوستاسی دستونزی سبب پیدا کوي .
 همداشان زمونږ په وجود کی ځینی گټور ژوندی موجودات هم ژوند کوي .
 د مثال په ډول هغه بکتریاوی چه په کولمو کی ژوند کوي اوزمونږ د وجود د پاره وینایم
 جوړوي .

دوهم پړاو :

www.libtool.com.cn

اوس پالک په اوبو کې تشې او د یوې کاشغې
په مرسته ئې حل کړئ؟

ح - ماشومان دهغې خوند گوري.
د اوسنيکو په شان.

س - د دې خوند څنگه دی؟

دریم پړاو

ح - دوی شاید پوه نشي -

که چېرې تاسې دا پاکټونه ونلرئ او
یا ئې په بڼه د اغیستلو توان ونلرئ نو
غډه به کوی؟

لارښوونه

ماشومان په لوره شمیرې چې : ۸ پالی اوبه
۸ د چای په کاچغه ماله لوره او یوه د چای
په کاشغه ماله مالگه دا یو په یو تکرار وی.

تاسې یوه لیتر اوبه ته اړه لرئ (تکرار)
بیا ښوونکي په عملي توگه د ۸، ماله (هوارې)
کاشغو بوری او یوه ماله کاشغې مالگې اچول
ښائی.

څلورم پړاو :

کله چې شاگړ دان د پالک څخه د ښکولو او
په کورونو کې د بوری او مالگې د محلول
جوړول زده کړی نو هغوی ته د ماشور

د وجود د ضایع شوو او بو بیا پوره کول
ورزده کړی .

دوی ته دا محلول ژر تر ژره او په زیاته
اندازه ورکول په کار دی .
په عین وخت کېنې د نورو مایعاتو ورکول هم
مه هیږوي .

نتیجه گیری :

کله چه ماشومان د اسهال په ناروغی مری
نوبه او وجود او بو کمښت له امله وی . د دغه
غیر ضروری مری گونو مخنیوی د وجود
د او بو بیا پوره کولو له لاری امکان لری
ښه به دا وی چه د وجود د او بو کمښت
د مخنیوی د پاره په اسهال داخه کیدو
له هاغه لومړی وخته دوی ته کافی
او بو او مایعات ورکړی شی .

۱۲- ارزیابی :

د رانه : د یو ماشورد وجود او بو کمی شوی
مور ورته د پاکت تخمه شکل جوړوی -
او په کاشغه او پیاله یی ورکوی .
یو بل ماشوم هم د وجود د او بو په کمښت
اخته شوی خړهور د نمکولو د پاکتونو

د نشتوالی له امله په کورکي د بوري اوماگي
د شربت جوړوي

www.libtool.com.cn

۱۳ - څارنه :

د کمپ د ځينو کورونو څخه کتنه وکړي.
او د نمکولو په هکله توضیحات ورکړي.

دهغوی ته

۱- د بولیترا او بواندازه کول

۲- د نمکول د پاکتونو

۳- د مالگي او بوري د شربت جوړول زده کړي .

دا شاید د نورو درسونو په نسبت خورا گران درس وي ځکه چه په برياليتوب سره دهغی
زده کړي په باب شاید ځيني تفصیلات هير شي له هدی امله د درس څارنه او تعقیبول حتی
دی .

شاگر دانوته د نمکول د جوړولو درس دومه تکرار کړی . چه دهغوی حتی په خوب کي
دهغی جوړول زده کړي . د اطفیان د حاملولو د پاره د شاگر دانو څخه وغواړي چه هغه
په ښوونځي کي ښه تکرار کړي . د ا کامل په تاسی پوري اړه لری چه د نمکولو د جوړولو له
لاری ماشومان د مرگ څخه وژغوري .

په خپله سيمه کي د اسمال اود وجود د اوبو د کموالی له امله د مرگونو احصائيه را توله او
د رانلونکي کال سره ئي مقایسه کړي ترڅو چه دهغی په کموالی باندي پوه شي .
ماشومان د نمکولو د ښوولو په غرض کور په کور وگرځوي ستاسی هدف باید دا وي
چه سبز کال څوک د وجود د اوبو د کموالی له امله مړ نشي .

دولسم درسي پلان

۲- درجه : د اتم ټولگي د پاره

www.libtool.com.cn

۳- مضمون : روغتيا

۴- موضوع : ملاريا (ساري ناروغي)

۵- د ښوونکي د پاره پخواني معلومات : د دې کتاب ۶ ۵ مخ وگورئ .

۶- دلوست ډول : مقدماتي لوست

۷- عملي مقاصد :

- ملاريا د ټپي لرزه اوسردري سپ کيزي .

- ملاريا د يوه سري تخه بل ته د ماشود چيچلو پواسطه سرايت کوي .

- د انوفيل ماشي وده اود ژوند دوران (هگي ، لاروا ، غوښاري اولوي ماشي

- د ملاريا مخنيوي :

- د دنده ونو ډکول اود ولاړو اوبوله منځه وړل .

- په دنده ونو او ولاړو اوبوکي د سووموبلايلو (ټيلو) اولاروا-

وژونکو درملو استعمال .

- د پشه خاني استعمال په کورونوکي د جاليو لگول اود شپونکو

موادو استعمال .

- د شکهنو ناروغانو د ويني معاينه او علاج .

۱- د ښوونکي اوزده کړي مواد :

د ملاريا د سرايت په باره کي تصويرونه

۹- د ټوري تختي کار : نشته

۱۰- د شاگر دانو پخواني زده کړه : د دوي د تجربې مطابق

ښوونکي

زده کوونکي

www.libtool.com.cn

مقدمه :

ښوونکي په داسي حال کې درس پیل کوي
چې لوزه پری راغلي اوساره ئی کیري.

شاگر دان باید پوه شي چه ښوونکي
د څه شي اظهارول غواړي .
کله چه څوک دملاړيا په تبه اخته وي نو
لوزه پری راځي نو ماشومان باید پوه
شي چه درس دملاړيا په موضوع پوری
مربوط دی .

د درس اساسی برخه :

لومړی پړاو :

د شاگر دانو څخه وغواړئ چه دملاړيا دا
لاند فی نښی یو بل ته وښائی .
تبه - لوزه ، د سرو کیدل اوسردرې

ماشومان پرته لدی چه په خوله څه وولئ
ځینی دا نښی څرگند وي .

دوهم پړاو :

س - تاسی څنگه په ملاړيا اخته کیري؟

خ - کله چه مو ماشی رچیچی .

لارښوونه :

د انوفيل په نامه ښځينه ماشي د شپي خورو
پسي راوځي د هغه خونده ور خوراک وينه
ده کله چه هغه ناروغ سري وچيچي نو
د هغه وينه څکي په کوم چه د ملاريا پرازيت
موجود وي . بله شپه هغه بيا د وينې
خوراک پسي گرځي دا هل شايد هغه يو
روغ سري وچيچي .
د وينې د څکلويه وخت کي څه پېښيدلا
شي؟

ح - د ملاريا ځيني پرازيت د روغ سري
وجود ته ننوتلای شي .

س - بيا دى روغ سري ته څه پېښ
شي؟

ح - هغه به هم په ملاريا اخته شي .

دريم پړاو :

د يوه سري څخه بل ته د ملاريا د خپريدود
پاره د څه شي موجوديت حتى دى .

د ماشي موجوديت

س - ماشي چيري ژوند کوي؟

ح - ځيني مختلف ځوابونه

لارښوونه :

ماشي د يارانو نو په موسم کي زيرنده
کوي دا دورځي په سيورو او تياره ځايونو
کي پټ او د شپي لخوا خوراک پسي راوځي

(د دوی خوراک وینه دی)

www.libtool.com.cn

څلورم پړاو :

س - د ملاریا ناقل څه شی دی؟
توضیح ورکړی چه : بنځینه ماسی
په ولاړو اوبو کی هلی اچوی (هرځل
له دیر شوڅخه تر دری سوه په شاو
خوا کی) . ایاستاسی دکور شاوخوا
یاد کور منځ کی ولاړی اوبه شته؟
په دری ورځو لاروا وده کوی .
یوه یا دوه هنتی وروسته لاروا په
غوباری (پوپا) باندی بدل اودو
دری ورځی وروسته داغوباری
په ځوان ماسی باندی بدلیږی .

خ - ځینی ځوا بونه

س - د ماشود دوی اوزیزندی د
پاره څه شی ته اړه ده؟

خ - ولاړو اوبو ته .

پنځم پړاو

س - آیا تاسی دهلی څخه د ځوان
ماسی د پیدا کیدو مخنیوی کولای شی؟

خ - هو! که ولاړی اوبه له منځه یوسو
اویا داسی شیان پکی ورو اچوو .
چه لاروا وی مری کړی .

س - دلوی ماشی سره څه کولای شو؟
ح - د دوا پاشی پواسطه ئی وژلای شو.

س - دیوناروغ سری مسولیت څه دی.
ح - دغه باید وپی د معاینی او علاج دپاره روغتیایی کارکوونکی ته مراجعه وکړی.

س - کورکسان باید د ماشود چپلو څخه څان وژغوری؟
ح - ټول روغ او ناروغ کسان .

څنگه؟
ح - د پشه خانو د استعمال په کورونو کې د جالیو د لگولو او د شرونکو موادو د استعمال پواسطه .

نتیجه گیری :

د ملاریا پرازیت دیوه سری څخه بل ته د ماشود چپلو پواسطه خپرېږي
بنځه ماشی وینه ټکی او په ولاړو او بوکی گلی اچوی . د ملاریا د مخنیوی دپاره باید
ماشو ته د چپلو موقع ور نکړای شی . د ولاړو او بو او دندونوله منځه وړل د
ماشو د زینندی په کسولو کې مرسته کوی .

۱۲ - ارزیابی :

دوه گروپه شاگردان انتخاب کړی . یوگروپ د ماشو د له منځه وړلو
طریقوئیی او بل گروپ د ماشو د زینندی د زیاتولو لاری چاری څرگند وی پاتی
شاگردان دوی دواپو ته غوږ نیستی او فیصله کوی چه کوم گروپ د مباحثه گټی
(هیله ده چه د ماشو د زینندی د کسولو گروپ د مباحثه وگټی).

۱۳ - څارنه :

ښوونکی شاگردان لاسرا توارته بیانی او د لابراتوار د کارکوونکی څخه غواړی چه

هغوی ته د ملار یا د معاینی د څرنگوالی په هکله خبری وکړی . مخکینی لدی چه دوی بیرونه لارشی باید پدی پوه شی چه په تپی اولزی اخته کسان باید هر و مرو خپله وینه معاینه کړی . د ناروغ سړی د تشخیص او پېژندگلوی د پاره د وینی د سلاید معاینه حتی ده .

که د لابراتوار کارکوونکی موافقه وکړی نو شاگردان باید د وینی د نمونی څخه د سلاید جوړول د هغی رنگول و وینی او د امکان په صورت کی په میکروسکوپ کی پرازیت وگوری .

د یار لسم درسی پلان :

۲- درجه - د اتم تولگی د پاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- موضوع : د تنفسی سیستم ناروغی

۵- د ښوونکو د پاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۵۲ مخ وگوری .

۶- د درس ډول : مقدماتی درس

۷- عملی مقاصد :

- د تنفسی سیستم ناروغی د سړی او بډلیدونکی هواستونځه ده

- توخی ، پرنجی او بېیدونکی پوره د دی ډول ناروغیو په وړاندی د وجود یو عکس العمل دی .

- په هوا او ځمکه کی موجود جراثیم د حرکت یو واسطه خو خیدلی او د تنفس کیدونه وروسته سړی ناروغه کوی .

- گنه گوڼه او د بندی هوا والا کوټی په حاصه توگه خطرناکه وی .

- د پوزی د پاکولو د پاره پاک د استعمال استعمالوی د توخی او پرنجی په

وخت خولی ته د استعمال نیسی او په ځمکه لاری مه توکی .

۸- د زده کړی او ښوونی مواد :

د تنفسی سیستم د ناروغیو د نسبیولو تصویرونه :

www.libtool.com.cn

۹- د توری تختی کار :



۱۰- د ساگردانو پخوانی پولهه :

دوی د تنفسی نظام مختلفې برخې لکه پوزه ، خوله ، هوایي نلونه اوسبزی پېرثنی

۱۱- عملی پلان :

زده کوونکی

ښوونکی

مقدمه

دوی پوهېږي چه د لاسی مطلب څه

دی .

ښوونکی د ماشومانو په وړاندې توخي او

برېڅی کوي .

زیانمن موجودات

زمری
لیوان
ماران
حشرات



لوی ژوندی موجودات گتور موجودات

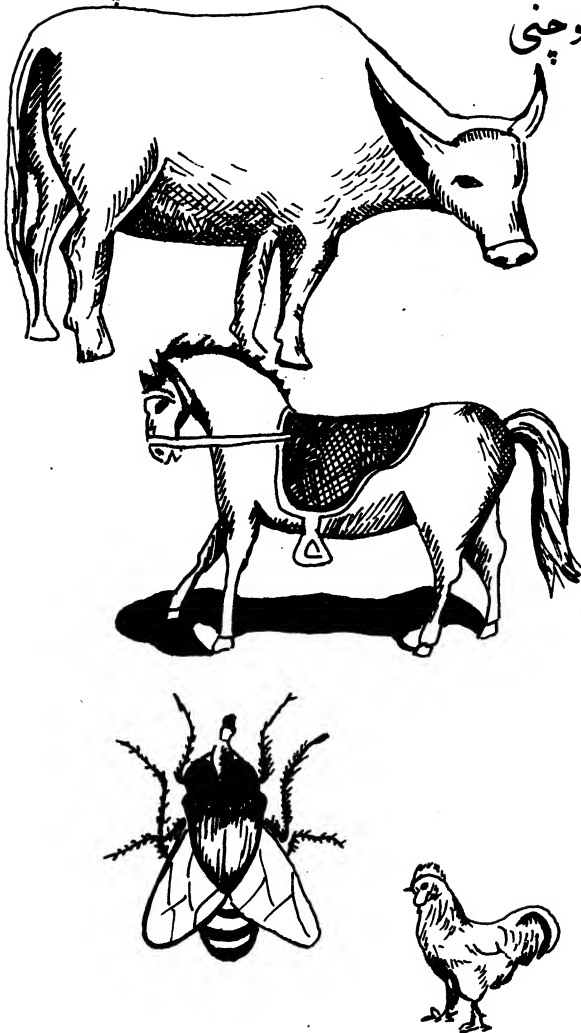
www.libtool.com.cn

لوی



کوچنی

میسنبی
آسونه
چرگان
دشاتو مچی



د درس اساسی برخه :

لومړی پړاو :

www.libtool.com.cn

خ - د ژمی او سړو په موسم کې؟

س : زیات خلک په کوم موسم کې توخې پرنجې او ریزش لري؟

خ - ماشومان به د خپلو تجربو په هکله خبرې وکړي .

س : ورستی خل تاسې څه وخت ریزش درلود او دا څنگه وو؟

خ - ځینې ځوابونه؟

س - کوم کسان ژر په ریزش اخله کیږي؟

خ - جاکت دی واغونده کړه نو زکار به دی ووهي .

کيسه : یو ماشوم په سره هوا کې لوخ وتل غواړي . مور پرې غږ کوي او وايي چه
ښوونکي یو څو داسې شاگر دان سموي چه جاگتونه ئی نوی اغوستي .

دویم پړاو

خ - د توخې ، پرنجې او پوزی د بهیدو په ډول .

وجود د زکار په وړاندې څنگه عکس العمل ښائی؟

هو! پدې ډول وجود جراثیم بهرته وپاښي دا جراثیم په بله کوم وسیله وتلای شي؟
که شاگر دان ئی نشي ویلای نو ورت وښائی چه :

خ - د خپرو ، خندا اولارو د توکلو په وسیله .

دریم پرږو :

www.libtool.com.cn خ - هوا ته

س - دا جراثیم چیری چی ؟
دا په هوا کی پاتی کیږی او یا په نمکه
کښینی او خاورو دورو سره
یوځای کیږی .

خ - تاسی شاید دا جراثیم تنفس کړی
اوناروغ شی ، خصوصاً که دناروغ
سری سره نزدی تماس ولری .

س - بیا څه پېښیږی ؟

خ - مختلف ځوابونه

س - آیا د خاورو څخه هم ځینی جراثیم
ستاسی وجود ته داخلیدلای شی؟

خ - جراثیم او دوری جگړی .

س - باد څه کولای شی ؟ رباد دهوا
قوی حرکت دی .

خ - ماشومان د باد په هکله کیسی کوی

س - آیا تاسی د باد (شمال) د -
استعمال په هکله کومه تجربه لری ؟
د کاغذ پیران د الوخول د پاره
څه ډول باده ته ضرورت لری؟

خ - جراثیم د خاورو دورو سره یو
ځای کیږی او دا خاوری او
دوری بیاد باد (سیل) او یا

س - ښه نو که څوک په نمکه لاری توکی
نوخه کیږی .

موتر پواسطه الوئی اوزمونیز
سزوتہ نتوئی .

www.libtool.com.cn

خلور پراو :

خ - بند ی او هغه کوتی چه دهوا جریان
ئی بند وی .

س - کد چیری کور ناروغ سری
توخیری نو د بیدیا په نسبت کور
خای دیر خطرناکه وی .

خ - هکده چه دا هوا خرابه وی

س - ولی ؟

خ - د زیاتو کسانو اوسیدنه او گنده گوند

س - په داسی کوتو کی خدشی بینه نه وی ؟

خ - دوی اور بلوی او منجلی کوی
د کور په نتیجه کی چه کویته له لوگی نخه -
د کیری .

س - ستاسی خلک په ژمی کسینی کوتو کی
نور خد کوی ؟

پنجم پراو :

خ - دخبرو ، توخی او پرنجی په وخت
کی دخولی پتول او په پاک دستا
د پوزی پاکول .

س - دیوه ناروغ سری خد مسولیت
دی ؟

خ - دگنی گونی منجیوی .

س - د منجیوی د پاره بل خد اهمیت
لری ؟

- د کوتو دهوا بدلول .

- په ژمی کی د تودو جامو اغوستل .

لارښوونه :

د تنفسی سیستم د ځینو خطرناکو ناروغیو لکه نری رنج ، شنی توخلی شری او حناق د ځنیوی د پاره واکسین هم شته .

www.libtool.com.cn

نتیجه گیری :

داده را چا مسوولیت دی چه د توخی او پرخی په وخت کی خولی ته- دستمال ونیستی . په پاک دستمال پوزه پاکوی او په ځمکه اوبی حایه لاری توی نکری .

۱۲- ارزیابی :

درامه : یو ماشوم په سره هوا کی بهر ته وتلی او ناروغه شوی دی توخیرک او نور ملگری فی تری لیری لیری گرخی . په دی خبره د ماشوم خپه کیری او د هغوی څخه پرسبتنه کوی چه ولی دی سره لوبی کول نه غواری ملگری ورته توضیح کوی او بنا فی چه د توخی په وخت څنگه خولی ته دستمال ونیستی او پوزه په دستمال پاکه کوی .

خبل صفت نه وگوری آیا کنه کوبه ده ؟ که داسی وی لودهغنی داصلاح
په لار وچارو بحث وکړی . آیا په کافی اندازه هوا جریان لری ؟ که نه نوڅه باید وکړی
که کور شاگرد توخیزی ، پرنجینی اوبائی پوزه بهیر ی نوسوونکی باید په سم چلند
باندي تاکید وکړی (دخولی پتول اود دستمال استعمال)

څوارلسم درسی پلان

- ۲- درجه : د اتم توگی دپاره
- ۳- مضمون : روغتیا
- ۴- موضوع : چنچي
- ۵- د سبوونکی د پاره پخوانی معلومات : ددی کتاب ۶۷ مخ وگوری .
تاسی دهر چنچي په هکله جلا درس جوړولای شی .
- ۶- د درس ډول : مقدماتی درس
- ۷- عملی مقاصد :
 - دوی باید د ۵ پنځه ډوله چنچو نومونه او اصلی اندازه زده کړی .
 - دهر چنچي د ژوند د دوران لندیز .
 - د مخنیوی په غرض د چنچیو د ژوند د دوران بیا تکرارول لکه
د خاک انداز استعمال ، شخصی حفظ الصحه ، دخپلیواغوستل
د غوښی ښه پخوالی .
 - ۱- د سبووننی اوزده کړی مواد :
 - د پلاستیک موم اویا ختی تخه جوړشوی چنچي .
 - د چنچیو په هکله تصویرونه .
- ۹- د تختی کار : نشته

۱۰- دزده کرونگو پخوانی معلومات :
نشته

www.libtool.com.cn

علمی پلان :

سبوتنگی

مقدمه

ماشومان سبوتنگی ته متوجه وی او
اتکل کوی چه هغه څه کول غواړی.

سبوتنگی د پلاستیک موم او یا ختی
نڅه چنچي جوړوی که دا ممکن نوی
نوهغه په توره ډره باندي په حقیقی -
اندازه رسموی

اصلي درس

لومړی پړاو

شاگردانو نومونه تکراروي

سبوتنگی د چنچيو نومونه اخلی :
گرد چنچي (۲۰ - ۴۰ سانتي متر او زده
خړ یا سپین) .

- نری چنچي (۱ سانتي متره سپین
رنگه او دیر نری) .

- وینی څلونکی چنچي (یو سانتي متره ،
سره)

- پلن یا کدو زری چنچي (څو متر او زده)

گرد چنجی :

هگلی دکولمو تخمه دغته
متياز و سره يوځای بهرته راوځي او
مختلفو طريقو د نورو خلکو خولو ته رسيدو
کله چه دا وخورل شي د وينې جريان
ته جذب او سپزو ته رسيدنی د
هغه ځایه بيا د هوائی نانو پواسطه
خولی ته او بيا بیره کولمو ته رسيدی
چيری چه دا خپلی پوره اندازی ته وده
کوي (تصويرونه وښائی)

نزی چنجی :

چنجی دغته کولمو تخمه
متعد ته ځی چيری چه هغه په زرهاو
هگلی اچوی . دا خصوصاً په شپه کی د
خارښ سبب کېدی .
کله چه ناروغ هغه وگروي نو دا هگلی
د هغی په گوټو پورای نښلی او بيا خولی
ته رسيدی (تصويرونه وښائی)

وینی خنبونکی چینجی :

ددی چینجی

www.libtool.com.cn

هگی دمتیازوسره یوخای راوخی او
په خاوره کی دچنیجیو په بچر یالاروا
باندی بدلیری .
که خوک لخی پنبی وگرخی نودا لاروا
دپوستکی له لاری دهغی وجود اوینی
دوران (ته داخل اوسبر ورسیری
اوله ^{هغه} خایه بیابرتی د خولی نه وروسته
کولموتی رسیری چیری چه وده کوی
او هگی اچوی .

پلن چینجی :

داد فیتہ ای اویاکدو -

زرو چینجیو - نامه هم یادیزی .
هگی دمتیازوسره یوخای خارچیری
او وابنه لکروی کومر چه بیاد غواوو
په واسطه خورل کیری . کله چه مؤثر
دداسی ناروغه غواوو غوبنه خورو
نورسره دا چینجی هم خورل کیری

دریم پراو :

مخنیوی :

خ - د خاک انداز استعمال ددودی

کوبنیش وکری چه ماشومان پنچله د

مخنیوی مختلف پراوونه ذکرارگری.

د خوراک اوتیارولونه مخکښی اودخاک
انداز دتک نه وروسته د لاسونو مینځل
د دورو او مچانو مخه د خوروساتل د
نوکانولنه غوڅول .
لوڅی پښی نه گرځیدل . یوازی دښی
پخی شوی غوښی خورل .

نتیجه گیری :

غایطه مواد یاغتی متیازی -
دیری خطرناکی وی ځکه چه هغی سره
د وجود نه د مختلفو چینجیوهگی وځی
د مخنیوی دپاره تر ټولو مهم تدابیر داد
چه خاک انداز استعمال شی ، شخصی
حفظ الصحه مراعات شی ، خپلی واغوستل
شی او غوښه ښه پخه شی .

۱۲ - ارزیابی :

د چینجیو څخه د خلاصون دپاره څه کول په کار دی ؟
د ماشو له لور څخه یوښتنه وکړی چه دوی کله چینجی درلودل .

۱۳ خاړه :

ښوونکی باید وگوری چه شاگ دان خاک انداز استعمالوی ، خپلی اغوندی نوکونه
نی لنه وی (که نه نولنه ئی کړی . خوالته کله چه شاگ دانو څخه غواری چه نوکونه
لنه کړی نو د ښوونکی خپل نوکونه هم باید لنه وي) .
البته د خپلو واغوستل د ځنیو ماشومانو دپاره گران وي اودوی نشی کولای چه خپل

پلاردی ته راضی کړی چه خپلی ورته واخلي خصوصاً که کورنی بپوزله وي .
 کرسینس وکړی چه د ماشوم پلار ښوونځی ته دعوت اود ویني څښونکو
 چينجيو په هکله معلومات ورکړی ترڅو دخپل ماشوم دپاره دخپلو د برابرولو
 په لټه کی شی .
www.ibtool.com.cn

پنځلسم درسی پلارن :

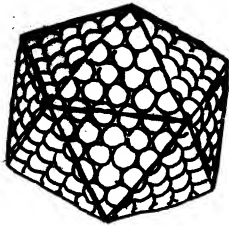
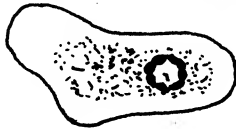
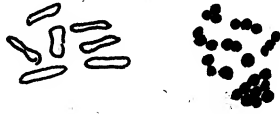
- ۲- درجه : د اتم ټولگی دپاره
- ۳- مضمون : روغتیا
- ۴- موضوع : نړی رنځ یا متوبرکلوز (ساری ناروغی)
- ۵- د ښوونکی دپاره پخوانی معلومات : ددی کتاب ۷۵ مخ وگورئ.
- ۶- دلوست ډول : مقدماتی لوست .
- ۷- عملی مقاصد :

- په نړی رنځ اخته ناروغ د زیاتی مودی توخی لری ، وزن بایلی او په پرمختللو واقعاتو کی د توخی سره ونیه غورځوی .
- د نړی رنځ جراثیم په خاوره کی د زیاتی مودی دپاره ژوندی پاته کیدای شی .
- د جراثیمو د تنفس کولو نه وروسته یوازی هغه کسان په نړی رنځ اخته کیزی . کوم چه کمزوری ، ناروغه او په ناقصه تغذی اخته وي .
- د علاج او مخنیوی دواړو دپاره ښه خواړه اهمیت لری .
- د پوره مودی دپاره د نړی رنځ علاج کول د پراهمیت لری .
- دا د علاج وړ ناروغی ده .

- مخنیوی ښووعادتونو ته د بدو عادتو د بدلولو معنی لری
- ماشومان باید د نړی رنځ په وړاندی واکسین شی .

زیانمن کوچنی موجودات

www.fotoal.com



سپروکیتونه
 دنری رنخ باسپلون
 هغه کوکونه چه دانی جوړوی
 امیب ر پروتوزوا
 فنجی
 چنبی
 ویرسونه

پروتوزوا :

داهغه یو جړوی کوچنی ژوندی موجودات دی چه دامیبی پیچش اود
 ملاریا سب کیزی .

فنجی :

داد ماشومانو دخولی د پخیدو سب گرجی .

بکتریاوی :

هغه جراثیم دی چه دنری رنخ ، بحرقي ، پوستکی د ناروغیو ، اسهال اونورو
 سب کیزی .

۸- دینوونی اوزده کری مواد :

تصویرونه : جراثیم خنکه خپریزی .
په خنکه لاری مه توکی .

www.libtool.com.cn

۹- دنوری تختی کار :
نشته

۱۰- دشاگردانو پخوانی معلومات :

دوی پوهیزي چه جراثیم په هوا کی خپریزي او شاید دنورو کسانو پواسطه تنفس شی . گنه گونه او بند ی هوا لرونکی کوتی د جراثیمو خپرید و سره مرسته کوی .

۱۱- عملی پلان :

دینوونکی

مقدمه :

دینوونکی دیرداسی سری رسم بنائی
کومچه لاری توکی .

س- دغه شی د پېښیدو امکان شته؟

خ- که چیری هغه ناروغه وی نو جراثیم
خپروی .

د درس اساسی برخه :

لومړی پړاو :

س- یوه داسی ناروغی ده چه له یوه سری
تخته بل ته خپریزی . ناروغ ددیری
مودی توخی لری وزن فی کمیږی
دشپی لخوا مه تبه لری او په پای کی

د توخي سره وينه غورځوي .
ناسي پوهينې چې دا کوم ناروغي ده؟

ح - نري رنج يا توبرکلوز
www.libtool.com.cn

س - که دنري رنج ناروغ توخيږي
پرنجېږي يا لاري توکي يا خيري
کوي ترڅه پېښي؟

ح - دهغي دخولي ټخه د لار وري
نري راوځي کوم چې جراثيم لري

لارښوونه :

د نري رنج جراثيم دخوځو
مياشتو د پاره په خاورو کي خصوصاً
که کورونډ تياره وي ژوندي پاتي
کيدای شي .

ح - هغه شايد دنري رنج د اجراثيم تنفس
کاري .

س - که څوک په داسي يوه کور کي ژوند
کوي نو دغه شي خطر ورپېښي
وي ؟

ح - هغه کسان چې په گڼه گڼه کي اوسېږي

س - نور کوم کسان په آساني سره د
نري رنج جراثيم تنفس کولای شي؟

دوهم پړاو :

ټول هغه کسان په نري رنج
نڅاڅته کيږي د چا وجود ته چې دنري رنج
جراثيم ننوځي .

ح - بېوزله، خوار، کمزوري او ناروغه
کسان .

سناسي په گمان کوم کسان ناروغه کيدای
شي ؟

خ - هغه کسان چه بڼه خواړه خوړی او
قوي وي .

www.libtool.com.cn

س - کوم کسان په آسانی سره نه ناروغه
کيږي .

لارښوونه :

په کافي اندازه دگټورو شيانو خوراک د
ناروغ بڼه کيدو کې مرسته کوي . نری
رنځ د علاج وړدی .

علاج د اوبزدي مودی دپاره وي له
همدی امله دا خطرناکه وي چه ناروغ
لږه موده وروسته د بڼه کيدو د امله
له امله د درملو استعمال بند کړی او
دا ځکه دیر خطرناکه وي . چه دپوره -
علاج نه مخکيني د درملو بندولو سره -
ناروغی بېرته راگرځی او بيا دی عادی
درملو سره نه بڼه کيږي .

دریم پړاو :

خ - بڼه خوراک او دگني گونځي څخه حان
سائل .

س - دنری رنځ څخه د حان د ژغورلو
دپاره څه کولای شو ؟

خ - په ځمکه باندي نه توکل .

س - دنری رنځ د ناروغ څه مسؤليت
وي !

خ - په تف دانی کې دی توکی هغه
دی ښځوی او یا وسپړی .

س - که بيا هم بلغم ولري نو څه دی
وکړی ؟

د خبر و او توخي په وخت دى خولى ته
دستمال نيسي؟

www.libtool.com.cn

خ - حِينِي ناپوهه ناروغان د بڼه والي
دا حساس له امله د دوا استعمال
بند وي .

س - د علاج په وخت كې كوم خطر
موجود وي؟

لارښوونې :

دا د پوره مهمه ده چه د نري زنج د
ناروغ د كورني غري مطمين اوسي چه
ناروغ په منظم او دوا مدار د ول درمل
خوري كه تاسي شكمن ياست چه د كورني
كوم بل غري هم نري زنج لري نودهنې
بلغه د معاينې د پاره حتماً واستوي .
(د لابراتوار څخه مودكتي په هكله خبر
وكړئ)

خ - شاگردان وايي چه د بلغو معاينه
څنگه سرته رسیده .

د نري زنج د مخنيوي بله طريقه داده
چه شيداي وايشول شي او تولو -
ماشومانو ته د بي سي جي واكسين
وشي .

نتيجه گيري :

نري زنج يا توبركلوز د بيو زلو خلكو پوره ناروغي ده . دا ناروغي د علاج ورده
كه چيري ناروغ په مكمل او منظم د ول ^{دېل} و خوري . بڼه خوراك د نري زنج د مخنيوي سره
مرسته كوي او دهنې په علاج كې هم اهميت لري . دا د ناروغ سري مسووليت

دی چه دتوخی او پرنجی په وخت کی پاملرنه وکړی اولاری او بلغم بی حایه توی نکړی

www.libtool.com.cn

۱۲- ارزیابی :

ماشومان د « نری رنج د بېوزلو خلکو ناروغي » تر عنوان لاندې مقالې لیکلای شې د کوچنیو ماشومانو سره دتوخی، پرنجی اولارو توکلو په وخت د ښه عاداتو په هکله درای تمثیل کړی .

۱۳- څارنه :

که چیرې په کوچنیوالي ماشومانو ته دتوخی او پرنجی په وخت د احتیاطي مواردو ښوونه وشي نو د نری رنج په شان ناروغيو د خپریدو مخنیوی کیدای شي تل ماشومانو ته د اشیان ور په یاد وی خصوصاً دا چه په ځمکه لاری مه توکی .
خوسره له دی که دوی ځمکه لاری توکی نو تاسی مه نا امیده کیرې ځکه چه ددوی په ورځني ژوند کې دوی وینی چه دیرکسان دا کار کوی . یوازی که تاسی خپله د ابد عادتونه په ښو عادتونو بدل کړی نو تاسی به په ماشومانو کې دهغې په بدلولو بریالی شي .

هیڅ ماشوم به خپل د عادت بدل نکړی کله چه هغه گوری چه ښوونکی ئی لاری توکی کوسینس وکړی چه یو ښه نمونه اوسی او ماشومانو ته د بیا بیا ښوونې په هکله کافی حوصله ولری .

دلویو ماشومانو په وسیله تاسی د نور مریضانو په پیداکولو کې دروغتیایي کار کوونکو سره مرسته کولای شي . یوه شاگرد ته د یوه ناروغ مسؤلیت ورکړی هغوی ته په لابر اتوار کې د بلغمو د معاینې د پاره د بلغمو د ټولولو قوطی ورکړی تاسی با ستاسی ځینی شاگردان هم باید خپل بلغم معاینه کړی وي
په کال کې یو ځل باید یو روغتیایي کار کوونکی د ټولو شاگردانو بلغم معاینه کړی د واکسین د پروگرام سره مرسته وکړی .

شپار لسم درسی پلان

www.libtool.com.cn

۲- درجه : د اتم تو لگی د پاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- موضوع : د پوستکی ناروغی

۵- د ښوونکي د پاره پخوانی معلومات ددی کتاب ۸۲ مخ وگوری

۶- د لوست ډول : مقدماتی لوست

۷- عملی مقاصد :

- جرب یا سکپس د خاږښ سبب کیزی دهنی دغنیوی د پاره ژرژر

لاښی اود نورو کسانو بستری او کالی مه استعمالوی .

- گرمی دانی په دوپی کی د خاږښ سبب کیزی دگر ولوله امله پورستی

زخمی اود مردار دانو امکان برابر وی . د مخنیری د پاره په دوپی

کی دکتان کم رنگه یا سپینی ، نری جامی اغوندی او ژر ژر لاښی

- مردار دانی د خولی شاوخوا ته زیاتی وی مخ په صابون او پاکواید

باندی ژر ژر مینخی .

۸- د زده کړی او ښووننی مواد :

په مردار دانو او سکپس پوری مربوط تصاویر

۹- د توری تختی کار :

نشته

۱۰- د ماشومانو پخوانی معلومات :

دوی پوهیږی چه د وینی خښونکو چنچیو په شان کوچنی جواشم هم د

پوستکی له لاری وجود ته ننوتلای شی دوی پدی هم پوهیږی چه خوله

د پوستکی د کوچنیو سوروله لاری خارجیزی .

عملي پلان

ښوونکي

مقدمه

زده کوونکي
www.libtool.com.cn

ماشومان اټکل کوي چه څه دي .

ښوونکي د ځان په گرو لوبو پيل کوي .

اصلي درس :

لمري پړاو

خ - کله چه موځان خارښ کوي .

س - مونږ څه وخت ځان گروو؟

لارښوونما :

د يوي کوچني کني يا بروري په شان
يوه حشره ده چه په سترگونه ليدل کېږي
دوي زمونږ د گوتو ترمنځ ، د ملاگرد
چاپيره ، څنگل او بغاندو په برخه
کي پوستکي ته راښوخي او د ښارښ
سبب کيږي .

خ - مختلف ځوابونه .

س - تاسي څه فکر کوي چه د ناروغي
په څنگه خپريږي ؟

لارښوونډ :

خ - کله چه څوک ددي شيانرسره په
تماس کي شي .

د ناروغ د پوستکي او يا لکروسټيانز
سره د مستقيم تماس له مخي (تصوير)
څنگه ؟

س - خ - دناروغ سره نژدی بیده کیدل
او یادهغنی دستری خادرو یا جامو
داستعمالولو په وخت .
www.libtool.com.cn

س - خه وخت پدی ناروغی داخته
کید و خطر موجود وی؟

س - دخاربن لرونکی ناروغ مسولیتو
خه دی؟

س - دنوروسره په تماس کی احتیاط
دنوروپه بستره او کالو کی نه بیده
کیدل دخپلو جامو بدلول ژر ژر لمبل

س - د سکیس د مخنیوی د پاره
خه کولای شی؟

س - ژر ژر لمبل
د جامو ژر بدلول
اود بسترو او خادرو لمرته
غورول .

دوهم پړاو:

س - گرمی دانی په کوم فصل کی زیاتی
وی؟

س - د گرمی په موسم کی .

لارښوونه:

په توده هوا کی خلک زیات خولی کیری
اود خولو سوری آسانی سره بندیدلای
شی دکور له امله چه سور والی، سوزش
او خاربن منخ ته راجی .

س - د گرولو په وخت خه پیښیدلای
شی؟

س - مخلف خوابونه؟

لارښوونه :

گرولو سره پوستکي زخمي او
د نورو جراحيونو تلو ته زمينه برابره
يزي .

www.libtool.com.cn

س - د دې مخنيوي څنگه کوي .

ح - زر زړسرو او بوسره لامبي
ترخو د خولو د مرغيرو سوري
خلاص وي . نزي دکتان جامي
اغوندي .

درېم پړاو :

د پوستکي يوه بله ناروغي
هم شته چه د مردار د انوپه نامه
يا د يزي . داپه ماشومانو کي خصوصاً
د خولي شاوخوا ته پيدا کيږي . ناروغ
ماشوم په ورځ کي دوه ځل لمبوي
او د د انوپرځه او بو او صابون سره
مينځي .

ح - د منظم او زر زړ لمبلوله لاري .

س - په عمومي ډول د پوستکي د
ناروغيو مخنيوي څنگه کوي ؟

نتيجه گيري :

د پوستکي ناروغي يا په مستقيم ډول د ناروغه پوستکي د تماس او يا په
غير مستقيم ډول د ناروغ سري د بستري څا درو او جامو د استعمال له لاري -
خپريزي . د پوستکي د ناروغيو مخنيوي د يراسانه دي که چيري تاسي زر زړ
ولامبي .

لمرني علاج د متاثره برخی مينخل دي . دروغتيايي مرکز و نوڅه مخصوص
درمل ترلاسه کيداى شي .

www.libtool.com.cn

ارزيابي :

ولى جرب يا سکېس د ټولى کورني ناروغى ده ؟
ولى دا په هغوځايو کي عامه وي چېرې چه او په کمي وي ؟
د خولى د مرغېرو دکا نالونو د بنديدو په وخت کي څه پېښېږي ؟

څارنه :

ښوونکي بايد په خامه توگه د وې کي د ماشومانو غاړې د گرمي دانود پاره وگوري
په د وې کښي د نړي کم رنگه يا سپينو دکا ن جامو په اغوستلو تاکيد کوي .

اولسم درسي پلان :

۲- درجه : د اتم ټولگي لپاره

۳- مضمون : روغتيا

۴- موضوع : دسترگو ناروغى

۵- د ښوونکو د پاره پخواني معلومات : د دى کتاب ۸۴ مخ وگورئ .

د اهمه ده چه ماشومان په ژوند کي دسترگو په اهميت پوه شي اودى ته تشويق شي چه د
خپلو دسترگو مراقبت وکړي .

۶- د لوست ډول : مقلد ماتي لوست :

۷- عملي مقاصد :

- درنديدو له امله د بړي زياتي ستونځي منع ته راجي .

- شوکورى د وېتامين اى دکمښت له امله پېښېږي .

- دسترگو د ناروغيو عوامل لکه مچان ناولى لاسونه د رانجوگد سلاني

خاوري ، دورى اولوگي .

ویروسونه :

د اډیر کوچنی جراثیم دي چه د ماشومانو د فلج ، شری ، ذکام او نورو ناروغیو سبب کیږي . د ویروسونو د ژلو د پاره لائتر اوسه کوم دارونه دي جوړ شوي خواکثره ناروغان خپله بڼه کیږي .

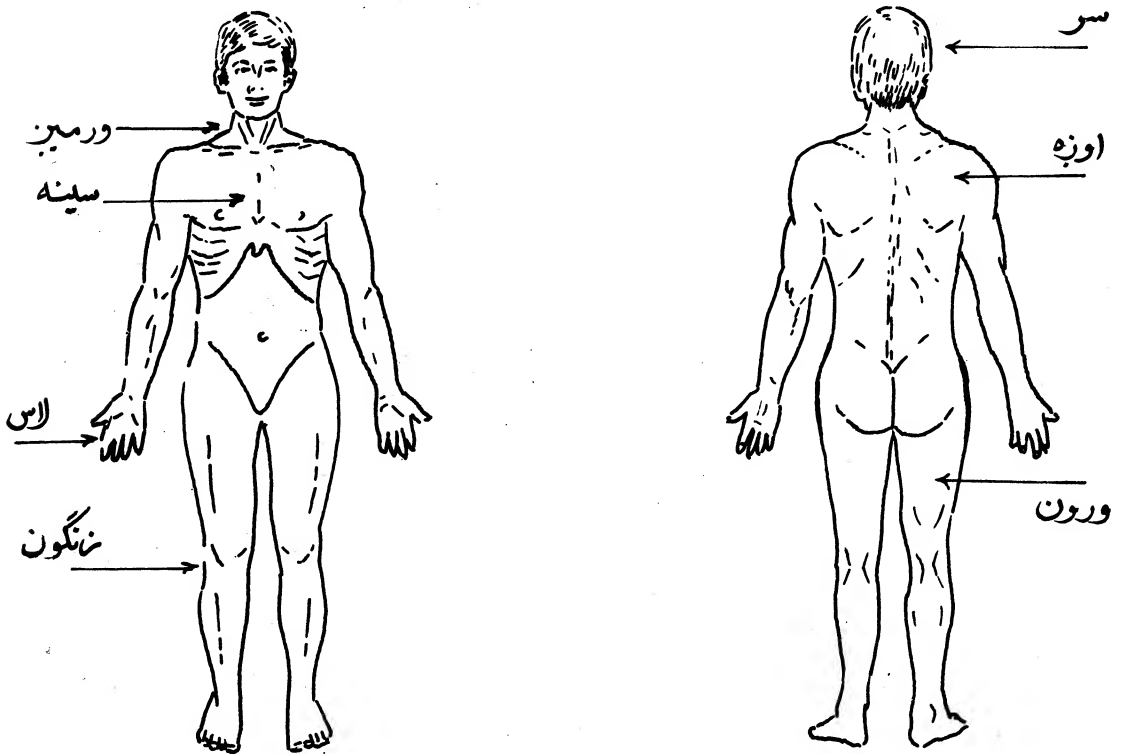
د ناروغیو خپریدل

مقدمه :

د مهاجرو په کمپونو کی دعایي روغیا اکثره ستونزی د چنچیو ، حشرانو او جراثیمو په شان ژوندیو موجوداتو له امله منځ ته راځي .
د ناروغی له یوه تن څخه بل ته او کله هم د څارو وڅخه انسانانو ته خپریني ټولی هغه ناروغی چه روغو کسانو ته خپریني د ساری ناروغیو په نامه یادیني .
ځینی د اډول ناروغی سختی وی چه د معیوبیت سبب گرځي خو تقریباً ددی ډول ټولی ناروغیو په آسانی سره مخنیوی کیدای شي .
هر څوک په لمر عمر په ساری ناروغیو اڅنه کیدای شي خودا ناروغی په کوچنیو ماشومانو کی زیاتی او دیري خطرناکه وي .
د جراثیمو د خپریدو د مخنیو دري مهمی کری په لاندی ډول دي .



د مختلفو وظایفو دپاره د جراتو د ولونه وی لکه د پوستکي حجرات وجود پوښي، ددهدوکی حجرات زموږ اسکلتي جوړوی، د عضلاتو حجرات په حرکت کې مرسته کوي.
 د یو ډول حجرو یوځای کیدو ته نسج ویل کېږي او د مختلفو اساسو یوځای کیدل غږی جوړوی. ځینی غږی په گډه سره وظیفه اجرکوي او یو سیستم جوړوي لکه دهاضی سیستم تنفیسی سیستم، تناسلي سیستم او نور.



د انسان وجود یوه ماشین ته ورته دی لکه چه یو ماشین د اوسپنی او پچونو د مختلفو ټولونه جوړشوی وی د انسان وجود هم ددهدو کو، عضلاتو، ویني او پوستکي نه جوړ شوی.

ځنگه یو ماشین د حرکت او کار دپاره تیلو او بخار ته اړه لري همداراز د انسان وجود خواړه اوبه او هوا د تیلو په ځای استعمالوي. لکه چه ماشین یوه ماشین کار یا د رایو ته اړه لري همداشان د انسان وجود د کنترول یو مرکز لري چه دماغ ورته ویل کېږي. د انسان وجود د تنی او لاسونو پښو نه جوړ شوی، په اسکلتي باندی اتکا لري.

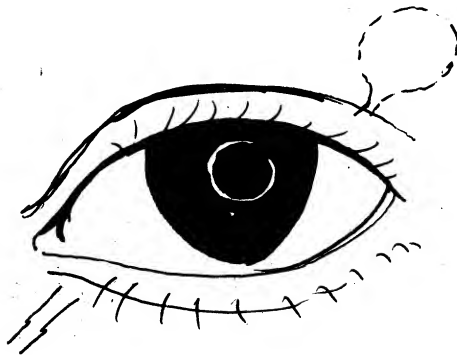
- دسترگود ناروغیو مخنیوی ، د ژیر و میوو او ترکاریو خوراک ، د شنی ترکاری
حگر ، شید و اودهگبو خوراک .

- که په سترگه کی شگه یا خاوره پریوخی نوڅه کول په کار دی :
www.libtool.com.cn
په پاکو او بود سترگو منیخل یا د بوی پاکي توتی په څنډه دهغی راویستل .

۸- د بڼوونی اوزده کری مواد :

د سترگود پپی کیدو او ستونزو د عواملو په هکله تصاویر :

۹- د توری تختی کار :



۱۰- د ساگر دالونچوانی معلومات :
د دوی د خپلی تجربی مطابق

۱۱- عملی پلان :

زده کوونکی
www.liliput.com.cn

سبوونکی

مقدمه

سبوونکی ددوه شاگردانو خجه غواری
چه و دیزنی یوتن خلی سترگی پتوی
اوبل یودهغنی سره مرسته کوی .
سبوونکی دیوی سترگی رسم بنانی
اودهغنی بلی بلی برخی توضیح کوی
یوشاگرد وائی چه خه شی گوری بل
ملگری ئی هغه تکرار وی .
تاسی خه احساس کوی مباحثه
پری وگری .

اصلی درس

خ- ماشومان پدی هکله حینی
شیان وائی .

س- تاد پنخود قیتو دپاره خه شی
ونه لیدل ، که چبری یوسری
دتول عمر دپاره روند وی
نودابه خنگه وی ؟

خ- مختلف خوابونه .

س- تاسی پوهیبری چه یوسری خنگه
رندینزی ؟

خ- ماشوم دشیپو لخوا په نورو شیانو
لویبری .

د رنده ید و یو دول دشو کوری په نامه
یاد بیری .

پدی ناروغی اخته ماشوم تیاره کی
خه شی نه وینی . مور په دی څنگه
پوهیدای شی ؟

www.libtool.com.cn

ح - په زرد الو او نورو کی .

دا شوکوری د ویتامین ای دکمښت
له امله منځ ته راځی مونږ دا ډول
ویتامین په کومو میوو کی موندلای
شو؟ او په کومو ترکاریو کی؟

په کومو شنو ترکاریو کی؟

په کومو حیوانی خورو کی؟

په پالکو، گندنی او نورو کی .
په هگیو، څگر او شیدو کی .

ح - ویتامین ای وخورل شی .

ددی منځیوی او علاج په آسانی
سره کیدای شی که چیری
یا که د ویتامین کیسټولونه استعمال
کری شی .

دوهم پړاو :

دا شوکوری په دایمی ږ نډوید و باند
بدلیدلای شی ، د ویتامین په ذریعه
ددی شوکوری علاج آسان دی .
دسترگو نوری ناروغی دکوکرو په
شان جراثیموله امله پېښیږی .
که څوک د جراثیموله امله دسترگو

په ناروغی اخته شی نو دا جراثیم د بل
چا سترگو ته په څه ډول رسيدلای
شی ؟

ح - مچان په ناروغه سترگه کښینی
او جراثیم تری انتقالوی .
د سترگو د موشو برونه وروسته
جراثیم گوتو پورې وړ پورې اوبیا
د بل چا سره د تماس نه وروسته د
هغی ککړی گوئی هغه سترگو ته نفلوی

س - په سترگو باندی بل څه کوئی ؟
که د رانجو سلانی نورو کسانو هم
استعمال کړی نو څه کیږی ؟

ح - رانجه پری پوری کوو .

ح - د ناروغ سړی د سترگو څخه ځینی
جراثیم هغی پوری نښلی اوبیا د
بل سترگی ته رسینی .

س - په بله کومه طریقه جراثیم سترگو
ته رسيدلای شی ؟

ح - په ناولو اوبو کی د لمبلو پواسطه
- د ناولی څادر یا د استعمال پواسطه
- د مخ د وچولو په واسطه .

دریم پړاو :

د سترگو د ستونځو څخه د ځان د ساتلو
د پاره څه کوئی ؟

ح - دویتامینو لرونکو خواړه خوړو
- مچان او نور حشرات د سترگو
څخه لیری ساتو .
- ناولو لاسونو سره سترگی نه موشو .
- په پاکو اوبو مخ وینځو .
- د رانجو مشترک سلانی نه استعمالوو
- په خیرن یا ناولی څادر او دستمال

مخ نه وچوو .

www.libtool.com.cn

څلورم پړاو :

خ - مختلف ځوابونه
کله چه ماشومان لوي کوي نو د دوی په سترگو کې شگې او خاورې پريوځي که داسې وشي نوڅه به کوي ؟

په پريمانه جاري او بوسترگي ومنيځي او يا نوموړي شگه د يوه پاک دستمال په څنډه راوباسي .

نتيجه کيری :

د سترگو سبه مراقبت د پراهميت لري ځکه چه در ند والي له امله زياتي ستونځي منځ ته راځي . د وټامين اي لرونکي خواره خورځي او د چچانو ، ناولو لاسونو ، سلاځي خيرون دستمال او نورو په واسطه سترگي د جراثيمو څخه ساتي .

۱۲- ارزيايي :

پدراجه :
يوه مور د اکتر ته راځي او شکايت کوي چه ماشوم يې تل د شپي لمخو اغوړيځي د اکتر هغه شوکورري تشخيصوي او مور ته دهغي د حوزراک په همکله لازمه توصيه کوي .

۱۳- څارنه :

کله چه تاسې هم ورځ د ماشومانو نوکان گوري نو د دهغوي سترگي هم گوري .

چه :

www.libtool.com.cn

- آیا دهغوی بینا ئی سبه ده ؟
 - آیا هغه یوه جهت (لوری) ته گوری ؟
 - هغه نسبتی خونہ دی ؟
 - آیا دسترگو سپنه برخه سپینه ده ؟
 - آیا قرینه رینه او خلانده ده ؟
 - آیا دسترگو کسی تور، گرد او منتظم دی ؟
- همداشان شاگردانو ته موقع ورکړی چه وخت په وخت دیوبل سترگی و کوری .

دوی باید د ضرورت په وخت ستاسی څخه پوښتنه وکړای شی .
که چیرې کوم ماشوم سترگی نه پاکوی او یا مچان تری نه شپړی هغی ته در ندوالی د مشکلانو په هکله خبری وکړی . او دا چه هغه باید دخپلو سترگو سبه پالنه وکړی .

۱۸ درسی پلان :

- ۲- درجه : د اتم ټولگی د پاره
- ۳- مضمون : روغتیا
- ۴- موضوع : د خورونو مختلف ډولونه
- ۵- د ښوونکی د پاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۹۱ مخ وگوری .
- ۶- د لوست ډول : مقدماتی لوست
- ۷- عملی مقاصد :

- مونږ ښواری دگیدې د ډکولو او یا لوزی د وژلو د پاره خواړه نه خورو
بلکه ددی په څنگ کی غواړو چه دکار، زده کړی، ودی او روغ پاتی کیدو

د پاره د وجود دارتیا وړ خاص غذائی مواد برابر کړو .

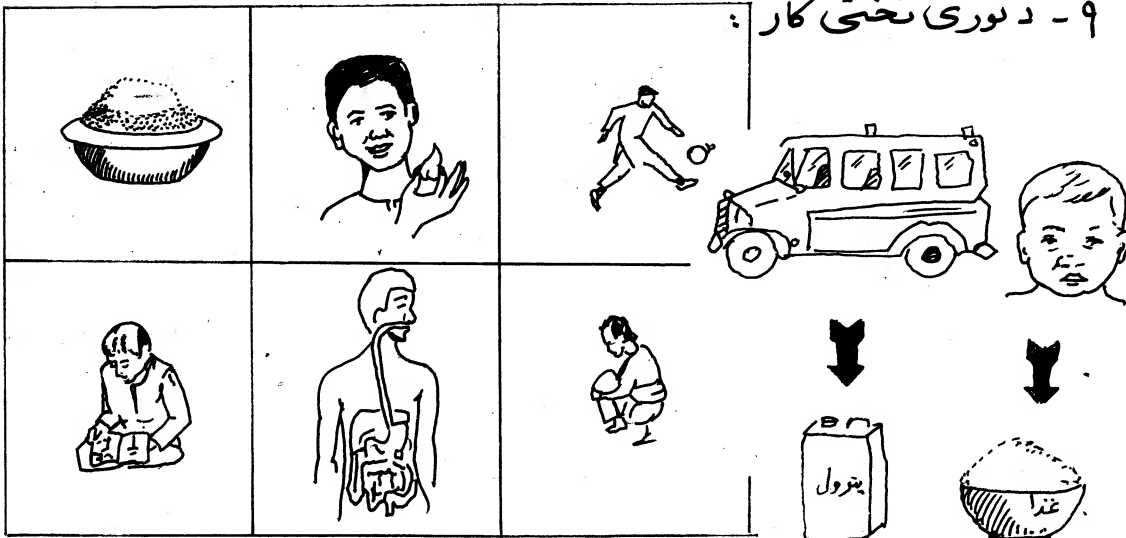
- د خوړودری ډولونه دی : قندی موادو (کاربوهاید ریت) غوړو وازدو او تیلو ته طاقت بخونکی خواړه ویل کیږی داځکه چه دوی دارتیا وړ طاقت یا انرژي برابر وی . پروتینی موادو ته د وجود جوړونکی مواد هم ویل کیږی کوم چه زمونږ په وده او د جراتو په بیا جوړولو کی مرسته کوی . ویتامینونه یا ساتونکی خواړه زمونږ د سترگو ، پوستکی ، وینې او غاښونو په روغ ساتلو کی مرسته کوی .

- د هر ډول خوړو د خوراک په ځای په کافی اندازه د سمو خوړو خوراک په کار دی .
 - سم خواړه د درې واړو ډولونو گډه خوراک دی کوم ته چه متوازن خوراک ویل کیږی

۸- د ښووننی اوزده کړی مواد :
 تصویرونه : طاقت بخوونکی خواړه

ساتونکی خواړه
 جوړونکی خواړه
 متوازن خواړه

۹- د توری تختی کار :



۱۰- دشاگر دانو پخوانی معلومات :

دوی دهاضی دجهاز په هکله معلومات لری .

www.libtool.com.cn

۱۱- عملی پلان :

زده کوونکی

ښوونکی

مقدمه

خ - تیلو ته .

س - یوموترخه شی ته اړه لری ؟

که چیری ستاسی دموتریل خلاص

شی نوخه به کوئی ؟

خ - نور تیل به ورواچوو .

اصلی درس

لومړی پړاو

خ - حینی خوا بونه .

س - آیا دیوه موتر اوز موبز په وچو

کی څه مشابهت شته ؟

لارښوونه :

لکه چه یوموتر تیلو ته ضرورت لری
همدا شان موبز دکار ، زده کړی ،
ودی اوروغ پانی کید و دپاره خورو
ته اړه لرو داخواره یوازی دگیدی
دمر ولود پاره نندی له هندی امله باید
دهر ډول خورو په های یوازی سم
خواره او په کافی اندازه وخورو .

دوهمه پړاو :

س- تاسی معمولاً د سهار غرمی او ماښام د پاره څه خوری؟
ښوونکی ذکر شوی شيان په تختی باندی رسمی او دا په گروپونو ویشی .

لارښوونه :

ښوونکی د طاقت بخوونکی خوړو څخه يوه حلقه چاپېروى د اد طاقت بخوونکی خوړو په گروپ پوری اړه لری دوی د وجود د پاره ل لزم طاقت یا انرژي یا تیل برابر وي .
پروتینونه د وجود د جوړونکو خوړو په گروپ پوری اړه لری دا خوړو د دوی د پاره مهم دي .
د سائونکو خوړو په نامه یا ویتامینونه زمونږ سترگی ، پوستکی ، وینه او غاښونه روغ ساتی .

دریهمه پړاو :

ښوونکی په تخته باندی یو داسی میز رسمی چه درى پښی ولری .
پدی میز باندی یو ماشوم کښینی .

خ- ماشومان مختلف خوړه یادوي
www.libtool.com.cn

شاگردان د ښوونکی خبری تکرار وي مثلاً وچه دودى د طاقت د پاره ښه ده هگی په وده کی مرسته کوی پالک اوسا به زمونږ وجود ساتی .

که چیری تاسی ددی میز یوه پښه لری
کری نوڅه به پښی شی؟

خ - ماشوم به دمیز څخه راپریوخی

www.libtool.com.cn

لارښوونه:

دمیز هر پښه دغذائی موادو دپورول
څخه جوړه شوی. طاقت بخوونکی،
ساتونکی، اود وجود جوړونکی مواد
(ښوونکی) دادمیز په پښو باندی
لیکی.

شاگردان خپلی گوتی شمیری یوه دطاعت
بخښوونکی خوړو دپاره یوه دجوړونکو
خوړو دپاره دریمه دساتونکو خوړو
دپاره.

اوس دوی غواری چه دی دری گوتو
سره یو کتاب ونیسی. بیادوه گوتو
سره دهغی دنیولو کوشش کوی
بیایوی گوتی سره.

تاسی گوری چه دکتاب دنیولو دپاره
دری گوتو ته اړه لری. دخپل وځنی
ژوند دپاره هم تاسی دری واره
خوړو ته اړه لری اودا باید په کافی
اندازه وی. همدی ته متوازن
خواره ویل کیږی.

څلورم پړاو:

س - که تاسی یوازی دودی یا -
یوازی هگړه یا یوازی سابه و خوری
نوڅه به پښی شی؟
اوس مونږ دتختی په سرد خوړو

خ - ماشوم به دمیز څخه راپریوخی

منبع

- ناروغ سري
- ناروغ خاړو

- لکړه خاوره
(چټکي او متيازى)

د خپريدو طريقې

۱- مستقيم تماس :
- د پوستکي څخه پوستکي ته
- د لارو د کوچنيو ذرو پواسطه

- خاورو سره د تماس پواسطه
- د خاورو د چمپولو لامله

۲- غير مستقيم تماس :

- خواړه

- مايعات

- گوټي

- پچان

۳- د نامل پواسطه

د ناروغيو د خپريدو د پاره درې شيانو ته اړه ده :

الف :- د جراثيمو منبع يا ذخيره

ب :- د خپريدو طريقه (د ناروغ سري) د وجود نه د جراثيمو د وتلو (بليت)

۱- د توخي ، پرنجی ، خبرو او لارو د توکو پواسطه د خولې لار

۲- د کولمو څخه د متيازوله لارې .

- خ - ۱ - دودی هگی اوسابه
 ۲ - وریجی، چرگ اوسلاد
 ۳ - کچالو، دال او ببنگری

دادری واره گروپونه لرو مونزد
 هرگروپ تخه یوسوراخلو، سره
 گدوونئی اومتوازن خواره تری
 جوو و .

نتیجه گیری :

یوموتزد گرخیدود پاره تیلوته ضرورت لری . خوزمونز وجود د طاقت بخونکو
 خورو . سره سره د وجود جووونکو اوساتونکو خورو ته اره لری . دیوروغ وجود د
 پاره دادری واره خواره په کار دی کومرته چه متوازن خوارن ویل کیبری .

۱۲- ارزیابی :

شاگردان به دسایرولو ویشئی اوددوی تخه وغواری چه په کاغذ بانئی مختلف
 غذائی مواد رسم کهای .

- اول گروپ : طاقت بخنبونکی خواره .
- دوهم گروپ : د وجود جووونکی خواره .
- دریم گروپ : ساتونکی خواره .

ددی دری دوله خورو درسمولونه وروسته دوی باید داهم رسم کهای چه ددی خورو
 خوراک نه وروسته هه پلینیری مثلاً :

د طاقت بخنبونکو خورو دخوراک نه وروسته یوسری لرگی ماتوی اونور .
 دجووونکو خورو دخوراک نه وروسته یوماشور دودی په دری مختلفو مرحلوکی اونور
 دساتونکو خورو دنه خوراک له امله یوروند سری اونور .

دهریدلی مشردخپلو غذائی موادو رسمونه بنائی اودهنی په اهمیت بانندی خبری
 کوی . په پای کبئی ددری وارو د لومشران یود بل لاسونه نیسی او خرگندول
 غواری چه یوازی ددری وارو خورو دپوره خوراک نه وروسته روغ پاتی کیدای شی .

۱۳- خارنه :

در اتل و نکی ورخی دپاره شاگ دان تر ممکنه حده پوری زیات متوازن
خواره لیکي. دوی باید دستوازن خورود جورولو دپاره دخپل میانده و مرسته هم
ترلاسه کړی.

یوه ورخ ماشومان دخپل خوراک په هکله خبری کوی او نور ملگری ئی فیصله کوی
چه ایا دامتوازن خواره دی او که نه ؟

۱۹ درسی پلان

۲- درجه : د اتم ټولگی دپاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- عنوان : ناقصه تغذی

۵- د ښوونکی دپاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۹۷ مخ

۶- دلوست ډول : مقدماتی لوست.

۷- عملی مقاصد :

- ناقصه تغذی او د ناروغیو سره دهغی ارتباط .

- د پروتینو او انرژي کمښت .

- ولې د سمو خور و کافی اندازه د ښوولت د آیندی دپاره اهمیت لری ؟

- د ماشومانو دخپلی آیندی دپاره د سمو خور و د اهمیت ښودل .

- په خپله باغچه کی دغذائی موادو د کولو لار ښوونه .

۸- د ښووننی اوزده کړی مواد : په ناقصه تغذی داخته ماشو د تصویر

۹- د توری تختی کار :



۱- دشاگردانوچخوانی معلومات :

- دوی دری دوله خواره پیرنی : طاقت بڅښوونکی
- خواره ، د وجود جوړونکی خواره اوساتونکی خواره .
- دوی دمتوازنو خوړوپه اهمیت بانډای پولیسری .

۱۱- عملی پلان :

زده کوونکی

ښوونکی

مقدمه

شاگرد د مختلفو متوازنو خوړوپه
هکله خبری کوی .

ښوونکی د شاگردانو کورنی کار راټولوی .

دلوست اصلی برخه :

www.libtool.com.cn

لومہی پراو :

س - کہ تاسی د سمو کافی مقدار ^{خوری} و تخوری نوخہ به شی ؟
سنوونگی په تخته باندی دوه سالک ^{ان}
رسموی . یوغنبلی اوقوی او بل
کمزوری اوضعیف .

س - کہ تاسی کمزوری اوسی
نوخہ کیږی .
هو ! مثال په ډول د نری رنج ،
مشری او اسمال په ناروغیو .

س - دیوه کمزوری ماشوم د -
ناروغه کیدو په وخت کی تر ټولو
مهمه ستونځه کومه ده ؟

لارښوونہ :

په کمزور و ماشومانو کی دوه بدی
دی یو خودوی ژر ژر ناروغه کیږی
او بل داچه دوی د ناروغی په وخت
کی دومره تکره نوی چه د ناروغیو
سره مجادله وکړی . موږن پوهیږو چه

کمزوری ماشومان دومه صغيفه
وی چه دشری په شان ناروغیوله
امله مری .

سبوونکی په ناقصه تغذی داختمه ماشوم
رسم بنائی .

دوهمه پړاو :

صحت منده اوسنه تغذی شوی -
ماشومان په هوسنیارو سرو باندي
بدلیږی په اسی حال کی چه کمزور
ماشومان هوسنیاره نری .

ح - هو ادا هکله چه همدا ماشومان
دسیا ورخی لویان دی .

س - که چیری یو ټولنه زیات کمزوری
یا ناقصه تغذیه شوی ماشومان
ولری نو دا مهه ده ؟

ح - هوسنیارو لویانو ته چه د خپلی ټولنی
دپاره کار وکری

س - یوه ټولنه څنگه لویانو ته اړه لری .

ح - مختلف خوا بونه

س - آیاتاسی فکرکوی چه دهوسنیارو
لویانو د جوړیدو په غرض باید
افغان ماشومان سم خواره
وخوړی ؟ وی ؟

بنوونکی دیره زده کرونکی (مطالعه کونکی)
اویوداکنر سمونه جوپوری. هغه شاگردان
تشویقوری چه دخپلی آینده په هکله -
خبری وکړی او نتیجه تری اخلی -
چه لمر ملت دخپلی آندای اوهرنسیار
لویانود درلودو په غرض روغوا وښه
تغذیه شوی ماشومانو ته اړه لری

دس په پړاو :

ح - دوی بپوزله دی .
دوی د سمو خورو په اهمیت نه
پوهیږی .

س - زیات ماشومان داسی وی چه
په کافی اندازه سمو خورو ته اړه لری .
ستاسی په عقیده دوی ولی داسی نه
خوری ؟

ح - مختلف خوابونه .

س - که ستاسی موراو پلار بپوزله
وی او یاد سم خوراک په اهمیت
نه پوهیږی نو دوی څنگه راضی
کولای شی چه تاسی ته سم
خواره برابر کاندی ؟

یو مثال وکړی : که چیری تاسی دخپلی
کورنی دپاره په ورځ کینی نیم کیلو
کچالو گازری پالک او نور واخلي نو
ددی اوسط قیمت به څو وی ؟
(حقیقی قیمت وکړی)

په بړه کال کې به د دې مصرف خوشی؟ خ - حقیقی قیمت په ۳۶۰ کی ضرب کړی

که چېرې تاسې دا ترکاری په خپل کور کې وکړی، نو د دوی په تخم به څومره پیسې مصرف شي؟
www.libtool.com

نتیجه گیری :

په غذای موادو باندې د زیاتو پیسود مصرفولو په پای کې به دا د پرازانو وی چه تاسې هغه خپله وکړی خصوصاً که ترکاری د ساتونکو موادو په ډول وکړی او چرگان د وجود د جوړونکو خوړو د منبع په ډول وساتي. دا ډول خوړه د وچې دود په سره یو پای تاسې ته ښه او ارزانه متوازن خوړه برابر وي.

۱۲- ارزیابی :

شاگردانو ته دهغې مور رسم وښایي څوک چه په لږ وپیسود ارزانه خوړو اخستلو ته حیرانه ده.

س - د دې ښځې د ستونجې حل به څه وي؟

خ - د باغی جوړول .

ښوونکي یو ډرامه ترتیبوی:

د ښوونجې یو شاگرد خوشحال خان پدې پوهیږي چه هغه باید متوازن - خوړه و خوړي خود هغې په کور کې یوازې کچالان ، وریجې او وجه دود په پیدا کيږي .

(ټول طاقت ځښوونکي خوړه) خوشحال خان زیار باسی . چه مور ئې یو څه جوړونکي خوړه واخلي او څه ساتونکي خوړه برابر کړي خو مور ئې قناعت نه کوي « موبن د خانانو په شان ژوند او خوراک نشو کولای » .

په دې وخت کې د ماشوم پلار راځي هغه د دوی خبر آوری او نفاعت کوي
 چه د ترکاری کرل او د چرگانو مسائل اهمیت لري .
 هغه په دې پوهېږي چه دهغې حامن د سباني افغانستان پرونده دی
 چا ته چه د آزادي د بیا گټلو د پاره جهاد او آزاد وطن د بیا ودانولو د ژوند
 مسوولیت ور په غاړه دی .

۱۳- څارنه :

ښوونکي شاید په ښوونځي کې يو څه ترکاری وکولای شي او شايد د چرگانو
 ساتل هم په ځينو ځايو کې ممکن وي . دا به په خپل ځان باندې د اتکا لپاره
 ښه نمونه وي . د ترکاری د اوبه کولو په شان ځينو کارونو کې د ماشومانو
 مشغولول آسانه دی که چېرې وظايف په ښه ډول تقسيم شي او دا به د دوی
 د ژوند د پاره خورا ښه عملي درس وي يوازنی ستونځه به دا وي چه د ښوونځي
 د رخصتو په وخت کې پر څوک د ترکاری د اوبه کولو وظيفه په غاړه واخلي .

شلم درسي پلان :

- ۲- درجه : د اتم ټولگي د پاره :
- ۳- مضمون : روغتيا
- ۴- عنوان : د اوبو منابع
- ۵- د ښوونکي د پاره پخوانی معلومات : د دې کتاب ۱۰۴ مخ
- ۶- د لوست ډول : مقدماتی لوست .
- ۷- عملي مقاصد :

- زموږ د وجود د دريو څنډه دوه برخي د اوبو څنډه جوړ شوي .
 پرته له اوبو هيڅوک له خوړو رځو زيات ژوند نشي پاتي کيدای
 د ځکلو اوبه د بيزيات اهمیت لري سريره پر هغې مور چه
 ماشوم ته شيدی ورکوي د ابلاندي کسان زيات اوبو

ته اړه لری: هغه ناروغان چه تبه لری یا اسهال ورپس وی که هوا توده وی او یا
څوک کار کوی او خولی کیږی.

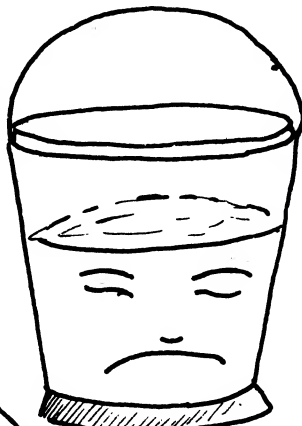
- داوبو منابع: سیندونه، چینی، څاگانی، دندونه، سمندری،
باران، واوره اونور.

- ولی ناپاکه او په خطرناکه وی.

هغه ناروغی چه داوبو په کیفیت پوری اړه لری لکه اسهال پیچش، چنجی

کولرا، محرقه دڅنگو پرسوپ (ژیړی) اونور.

- دا اسهال، وجود داوبو کموالی، منکول او په کورکی د جوړ شوی مالگی
اوبوری د محلول د درسونو تکرار



۸- د بنوونی اوزده کړی مواد

۹- د توری تختی کار



۱- دشاگردانو پخوانی معلومات :
 شاگردان پدی پوهیږی چه دخوراک په وخت جراثیم څنگه خونې ته ننوځی
 دوی پدی هم پوهیږی چه وجود زیاتو اوبو ته اړه لری ترڅو چه ددوه
 پردی برخی توازن وساتی .

۱۱- عملی پلان :

زده کوونکی

ښوونکی

مقدمه

خ - دلوزی

س - کله چه تاسی ځغلی یا
 لوبی کوی نوڅه شی احساس کوی

خ - متوازن خواره .

س - نوڅه باید و خوری؟

خ - دتندی احساس

س - د فعالیت په وخت کی د بل
 څه احساس کوی؟

د درس اساسی برخه :

لومړی سپارو :

خ - اوبه - چای

س - دتندی په وخت کی څه شی خوری؟

خ - د خوروسره یوځای جذبیږی .

س - دا اوبه مو په وجود کی چیریځی؟

- ۳- د پوستکی (خرمنی) څخه د مستقیم تماس له لاری .
 ۴- د پیچکاری کولو یا ماشی د چپولو پواسطه د ویني له لاری .

ج : حساس کوربه (حساس روغ سری) ته د تونلو قابلیت :

- ۱- د خولی له لاری د خوړلو ، څکلو او ساوینستو پواسطه
 ۲- د پوستکی له لاری د لاس وړکولو او د نورو پواسطه
 ۳- د ویني له لاری د چپولو او یا ناولی پیچکاری پواسطه

- د خرید و مختلفې طریقې :

هر مضر جراثیم وجود ته د ننوتلو و خپله خاصه لار لری . د مثال په ډول
 امیب د چټلو خوړو او اوبو پواسطه د خولی له لاری کولموته وړد اخلیزې
 یاد ملاریا جراثیم دیوه ناقل (ماشی د چپولو پواسطه) خپریزی .
 د شری ، دکام ، نری رنځ جراثیم د لارو د کوچنیو ذرو پواسطه د سری غاری له
 لاری خپریزی .

د ناروغیو په خرید و باندې پوهیدل ځکه اهمیت لری چه دهغی د خرید و
 په مخنیوی کی تری استفاده کوو .

جراثیم څنگه خپریزی

(د خرید و طریقې)

الف : د مستقیم تماس له لاری :-
 (د ناروغ سری سره د تماس له لاری) ، د پوستکی څخه پوستکی ته .

ستاسی د وجود خومن برخه اوبه دی؟

خ - دوه پردری لږ برخه

www.libtool.com.cn

س - کوی اوبه چه نه استعمالیږي؟

خ - د بولو (میتيازو) یا خولی په بڼه

س - د وجود دا اوبه پوره ساتلود
پاره څه کوی؟

خ - اوبه او مایعات څښو.

س - تاسی ته هغه حالات یاد دی
په کوم کچه وجود زیاتی اوبه ضایع
کوی؟

خ - کله چه مور شیدی ورکوی
کله چه څوک زیات خولی کیږي
کله چه هوا ډیره توده وي
کله چه د تښی او اسهال په شان
ناروغتیاوی موجودی وي.

س - که څوک زیاتی اوبه ضایع کوی نوڅه
باید وکړي؟

خ - ضایع شوی اوبه باید بیرته
پوره کړي.

س - د سطل د سوری سره مقایسه کړي
دامه هیروی چه ناروغه کسانو اوشید
ورکونکو میاندو ته په ورزه کی داوبو
د ځکلو اجازه شته؟

دوه - پراو :

خ - سیند، ونو، چینو، څاگانو،

س - اوبه چیري موندلای شو؟

سمنڊ رولنو، بارانولنو او واروڪي

www.libtool.com.cn

سبنوونڪي داوبورهه منبج په تخنه باندي
رسموي .

تاسي په قران مجيد كي داوبو دوران
په هكله خبري كولاى شي؟

درسيم پراو :

سبنوونڪي دورى ته دخرو او بويو -
گيلاس او دپاكو او بويو گيلاس
بنائى .

خ - حيني خواب وائى .

س - خوڪ غواري چه يو گيلاس اوبه
وڅكى؟

خ - پاكي

س - كور يو؟

خ - داسني دي .

س - ولى؟

لار سبنوونكې :

دناپاكو او بوڅكل خطرناكه وي
هكه چه هڅي كي جراثيم وي كور
چه تاسي ناجوره كولاى شي .

څلورم پراو :

خ - اسمال - پيچش، چينجى

س - په كومونارو غيو اخته كيدا
شي؟

داوبوڅكل په وخت كي هم لكه ددوي

د خوراک په شان ځینې جراثیم زموږ
وجود ته منوځي .

www.libtool.com.cn

پنځم پړاو:

د اسهال، وجود د اوبو د کموالي، نمکول او کورکي د مالګي
اوبو زری د شربت د جوړولو د درسونو تکرار .

نتیجه کیری:

زموږ د وجود د دريوڅخه دوه برخې اوبه دي . د دې
اندول د سانلو د پاره موږ بايد اوبه وڅکو. لکه څنگه چه د خوراک په وخت
ځینې جراثیم زموږ وجود ته ننوتلای شي په هاغه ډول د څښاک په
وخت هم ځینې جراثیم زموږ وجود ته ننوتلای شي له همدې
امله د څکلو د اوبو کیفیت د پراهمیت لری . د څکلو اوبه باید د
بي رنگه، بي بوید او بڼه خونده ولسری . دا باید د جراثیمو څخه
هم پاکي وي .

۱۲- ارزیابی:

ښوونکي شاگردان په کیمپ کې د اوبو د منابعو د کتنې
د پاره بیایي .

یویشتم درسی پلان

www.libtool.com.cn

۲- درجه : داتم تولگی دپاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- عنوان : ناپاکی اوبه (۵ نصل)

۵- دښوونکو دپاره پخوانی معلومات : ددی کتاب ۱۰۵ مخ
ښوونکی باید په خپه سیمه کی داوډو مشکلاتو څخه خبروی ترڅوچه د
شالگردانو پوښتنو ته ځواب ورکړای شی.

۶- د درس ډول : مقدماتی درس

۷- عملی مقاصد :

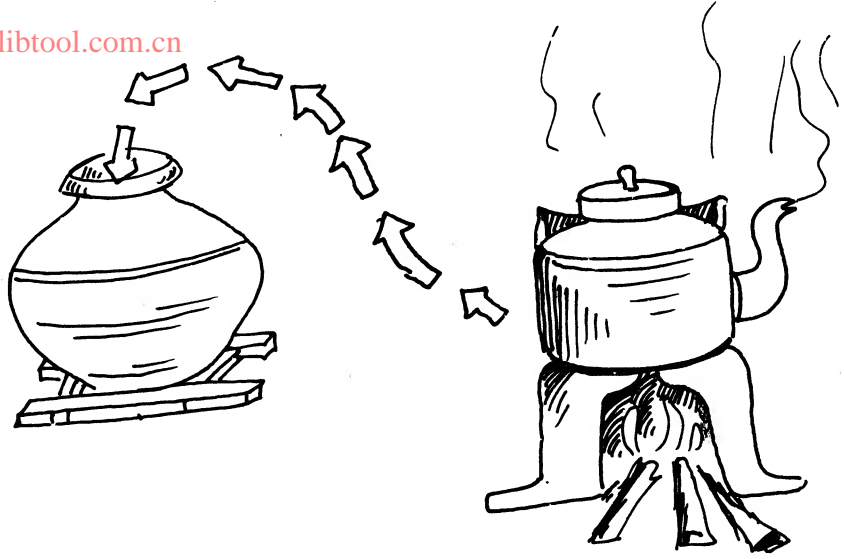
- د ناپاکی او پاکو اوبو ترمنځ توپیر .
- ولی او څنگه اوبه ناپاکی کیرتی .
- هغه بد عادتونه چه ستونځی پېښوی .
- که یوازی ناپاکی اوبه موجودی وی نوڅه باید وکړی .

۸- دښووننی اوزده کړی مواد :

داوډووه چکیلا سونه

تصویرونه

۹- د توری تختی کار :



۱- دشاگردانو پخوانی معلومات :
دوی داو بود منابعو په هکله معلومات لري .

۱۱- عملی پلان

زده کوونکی

ښوونکی

مقدمه

ښوونکی د او بودوه گیلار سونه صنف ته راوړی .
په یوه گیلار کې ناپاکه او په بل گیلار کې پاکې او به او په بل گیلار کې ناپاکه او به دی .
چې څه وړانې د شاگردانو عکس العمل ته چکوری

اصلي درس :

www.libtool.com.cn

لومړی پړاو :

س - ولی دا اوبه ناپاکه دي ؟
خ - خیري پکښي دي .

س - دا جراثیم پکښي له کومه خا په راځي ؟
د شاگړو دانو څخه وغواړي چه دا اوبو
د منابعو نومونه بیا تکرار کړي .
اوهر يودی په تخته رسم کړي .
داوبو په لهری منبع بحث وکړي اودا
چه دا منبع څنگه کلرید لای شي .

خ - دا اوبو د خړ به منبع څخه .
خ - شاگړو دان داوبو د منابعو نومونه
یاد وی اوهر يودی په تخته رسموي .

څاگانې اوچیني : د سرپوښ نشتوالی

ناولی رسی

ناولی ډولچه

د سردارو او اوبو د تلو د لهری نشتوالی

د خاک انداز نشتوالی

د ریابونو اوبو نډونه :

چټلی اوبیکاره شیان

ماتی شوی شیشی .

د خاک انداز ونو تشیدل

څاروی

د جامو مینځل

لمپل او غسل کول

ح - نه

مونږ پوهين وچه بدعا دتونه داوبو
منابع ناوې كوي كه چيري اوبه
ناوې وي نومور بايد څه وكړي؟
ايا هغه دي ماشومانو ته دا ناوې اوبه ور
كړي؟

ح - په ناپاكو اوبو كې جراثيم وي كومر چه
سري ناروغه كوي.

س - ولې نه؟ په ناپاكو اوبو كې څه وي؟

س - ښه نومور بايد څه وكړي؟
ښوونكي د څكلو دپاره داوبو د ايشولو
فلتر كولو او نورو امكاناتو په هكله
خبرې كوي كومر چه جراثيم وژني
دوي سره د لرگود نه پيدا كيدو
په ستونځه هم خبرې وكړي كله
چه داوبو د ايشولو په هكله خبرې
كوي.

دوي ته مشوره ور كړي چه د چا
دپاره داوبو د ايشولو په وخت يوڅه
اضاخي ايشيدلي اوبه په يوه پاك
لوبني كې واچوي اوسرني پټ كړي
په دي ډول به تاسي تل د كوچنيو
ماشومانو او ناروغو كسانو دپاره يوڅه
پاكي اوبه ولري؟

نتیجہ گیری :

د ناولو اوبوسره د جراثیمو د شکلو د مخینوی د پاره
کومرچه سړی ناروغه کوی د شکلو د پاره یواری پاکی اوبه استعمالو
که چیری د شکلو د پاره یوازے ناپاکی اوبه موجودی وی نو هغه وابتو

۱۲- ارزیابی :

درامه : دوه هلکان د اوبو د راځلو د پاره چینی او دنله ته
ځی . یوتن چه تنبله دی د چینی په ځای دنله ته ځی دا ځکه چه دنله د چینی
په نسبت نژدی دی . د المورې په دنله کی لامبی بیا یوڅه اوبه
ځکی او بیا د بل ملگری د راتگ په انتظار بیده کیری .
دی یو دیر خراب خوب وینی چه د شمسټی ، ماشو ، چنجیو په شان
زیات هغه حیوانات چه په ناپاکو اوبو کی ژوند کوی . پدی
حله راوړی . پدی وخت کی دهغی ملگری د چینی څخه رارسیری . دا
له خوبه پاڅوی او په خوب کی د چخوا وژرا پوښتنه تری کوی .
تنبله هلک پوهیږی چه دا وحشتناکه خوب ددی د مر د اړو اوبو د شکلو نتیجه
ده او د ځان سره تصمیم نیستی چه بیا به د کور د پاره یواری د چینی پاکی
اوبه راوړی که خه هم دا اوبه لیری وی

۱۳- څارنه :

د هلکانو سره یوځای د اوبو نژدی ذخیری یا منبع ته لار شی
یوگیلاس اوبه تری را واخلي او وگوری چه خړی خونہ دی یا بوی خړ
نکوی . ماشومان هم په کورونو کی خپلی اوبه آزمویلای
شی

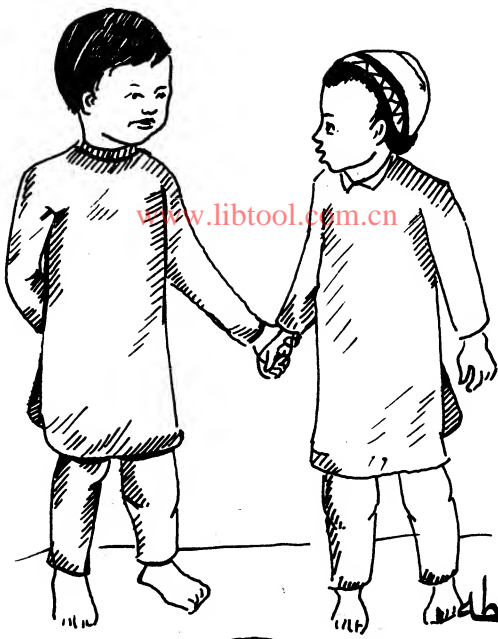
تجربہ :
 ٹمک کی دری کوچنی قوتی وکینی یوئی لہ اوبو شخہ دک کری
 او وکوری چہ دا اوبہ خنگہ نورو تہ ہم رسیزی داد ہغہ خاک
 انداز سرہ مقایسہ کری۔ کومچہ دا اوبو منج تہ نژدی
 جور شوے ویے ۔



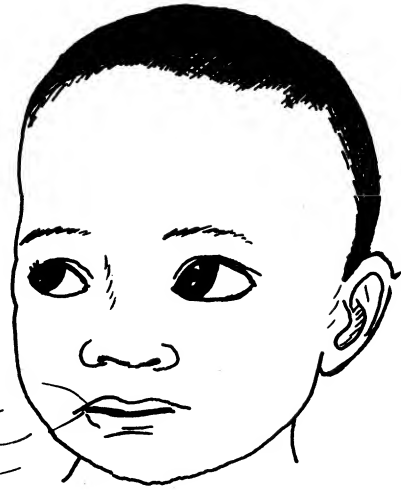
دوه ویشتم درسی پلان :

www.libtool.com.cn

- ۲- درجه : د اتم تولگی د پاره
- ۳- مضمون : روغتیا
- ۴- عنوان : داو بود منابعو ساتنه
- ۵- د بنوونکی د پاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۱۰۴ مخ
- ۶- دلوست ډول : مقد ماتنی لوست
- ۷- عملی مقاصد :
 - داو بو پاکي او کتوري منابع لکه صبحي څا گاني ، تانکلی ، چینی ، سلونه او نور .
 - د څا گانو ، تانکیو او چینو د ساتلو طریقې .
 - داو بو نوري منابع لکه سیند ونه او د سیند ونو سره د چال چلند طریقې .
- ۸- د بنوونې اوزده کړی مواد :
 - د سیند ، څا گانو او چینو تصاویر
 - د سیند ونو سره د چال چلند تصویر
- ۹- د نوري تختی کار : نشته
- ۱۰- د شاگردانو پخوانی معلومات : دوی داو بود منابعو دهغی د ساتنی او ناپاکو او بو څخه د پیدا کیدونکو ستونزو په هکله معلومات لرې .



د لارود کوچنیو ذرو پواسطه



د خاور سره د تماس له لاری
(د وینې څښونکو چنډو لاروا)



سینوونکی

زده کونکی www.libtool.com

مقدمه :

که تاسی یوازی د خلکو د پاره ناپاکی اوبه لری . لوزخه به کوی ؟

ح - ایشوونکی یا فلتر کوونکی .

اصلی درس :

لومړی پړاو :

س : د اوبو د ایشولو بدی په څه کی ده ؟

ح - د ایشولو د پاره لرگی گران وي

س : د دی ستونجی د حل لاره څه ده ؟

ح - د اوبو د پاکی منبع څخه د اوبو راوړل .

س : د اوبو پاکی منابع کوی دي ؟

ح - صعی څاگانی ، تانکی ، نلونه ساتل شوی چینی اونور

س - د کومو منابعو اوبه باید د خلکو نه مخکینی و ایشول شی ؟

ح - د سیند ونو - عادی څاگانو کانالونو - ویالو د نلونو او عادی چینی اوبه .

دوه مبر او :

www.libtool.com.cn

س - داوبو منع څنگه خوندي
کولای شي ؟

الف :

څاه : د سردر لودل ، د پاک پري
او پاکي د وپي استعمال ، د
څکي څخه د څاه غاړو او -
چتوالي ، د اضافي او بود
وتلونالي د څاک انداز ليري
والي ، څاه سره نژدي د
جامونه مينځل او په څاه کې
د څه شي نه غورځول .

ب :

چينه : داوبو د تانکي جوړول
د اضافي او بود وتلونالي
د جامونه مينځل ، په چينه کې
اودس او غسل نه کول .

س - څنگه شي ساتي ؟

څاه :- د څاه د سر پټول
د څاه د شاوخوا مينځل

د او بو تانکي : نل مه ماتوي

نل خلاص مه پريږدي .

د تانگی سر پټ ساتی
د تانگی په سر باندی کالی مه غوروی .

www.libtool.com.cn

دریم پړاو :

د بڼی او پاکی منبع څخه داوبو خ - هوا د پخلی ، مینځلو ، لمبلو
اخیستل اهمیت لری خوتاسی د نورو
مقصد ونود پاره هم او بوته اړه لری
لری که نه ؟

س - د داسی مقاصدود پاره څه
ډول او بوته اړه لری ؟
لېز شان خودیرو پاکو او بو
ته او که دیسی څو که څه ناپاکه
هم وی ؟

لارښوونه :

ځینی ناروغی داوبو په مقدار
پوری هم اړه لری مثلاً که هوادیره
دیره توده او موبز خولی کیږ و
که چیری د خولی د حر غیر و سوری
بند شی نومونز د پوستکی په ناروغیو
اڅته کیږ و او دا ځکه چه د لمبلو
د پاره کافی اوبه نوي .

س - که په شاه کی مو پوره اوبه نوي

و بکوری چه دهغی د خوندی کولو اوسانو تبول لایزم تدابیر په نظری
نیول شوی او که نه . کوشش و کړی چه دا بود منبع حالت مو
www.libtool.com.cn
نینه کړی مثلاً که بنوونځی موخاه ولری اوشاگ دان ووی چه د
خاه سرپت ندی نوددی ستونځی د حلولو په هکله دهغری نظریات
وغواری .

درویشتم درسی پلان

www.libtool.com.cn

۲- درجه: د اتم تولگی در پاره

۳- مضمون: روغتیا

۴- عنوان: د خورو پا کوالی

۵- د بنوونکی د پاره پخوانی معلومات: د دی کتاب ۱۳۸ مخ

۶- دلوست دول: مقدماقی لوست

۷- عملی مقاصد:

- د خکلو د پاره د اوبو د پاکی منبع څخه د پاکو او استعمال مهم دی.
- پاکو اوبو سره د خورو مینخل ضرور دی.
- د اوبو تر ټولو لود مخه د اوبو د لوښی پاکول اوبیا وروسته دهغی د سر پټول ښه دی.
- خواړه د دورو او مچانو څخه پټ ساتی.
- د دوی د پخولو او خړولو نه مخکښی لاسوند مینخی.
- نوکوت مولندوی.

۸- د بنوونی اوزده کړی مواد: د خورو د پا کوالی په هکله تصاویر

۹- د توری تختی کار: نشته

۱۰- د شاگردانو پخوانی معلومات: دوی د اوبو په منابعو، د ناپاکو اوبو په

خطراتو باندی پوهیږی.

دوی پوهیږی چه مچان د انسانانو دشمنان دی دوی د متیازو څخه خولی

ته د جراثیمو د رسیدو په مختلفو لارو هم پوهیږی.

بنوونکی

مقدمه

س - تاسی د خه د پاره زیاتواوبوته
اره لری ؟

خ - د پخلی ، مینخلو ، بوتواونورو
د پاره .

س - تاسی خه وخت بنواوبوته اره
لری ؟

خ - د خکلو د پاره

اصلی درس :

لومړی پړاو :

س - که ناپاکی اوبه و خکی نوخه کین ؟

خ - جواشیم د خولی له لاری زمونږ
وجودت رامنوخی .

س - له کومه خایه پاکی اوبه راوری ؟

خ - له صبی شاه یا تانکی شخه .

س - خنگه پوهینی چه د اصلاح شو
شاه اوبه د خکلو د پاره پاکی دی ؟

خ - که د شاه خوا سره خاک انداز
نوی که دولچه او پری خوریند
او پاک وی ، که د شاه سرپت
وی . که د شاه غاری پاکی وی او
نور .

س - د شاه داوبونه خکلو د پاره
کوم دلیل شته ؟

خ - مختلف خوا بونه

س۔ داوود ورلر په وخت څه پېښیدلا
شی؟

ح۔ شاید داوود لوبنی ناولی شی.

س۔ تاسی ته په یاد دی چه چان د
انسانانو څه وو؟

ح۔ د ښمنان www.libtool.com

س۔ دوی څنگه اوبه ککړولای شی؟

ح۔ که دوی په اوبو کی پرېوځی یا کښی
نود دوی په پښو پوری نسبتی -
جراثیم اوبه ککړی .

س۔ اوبه د چانود خطر څخه څنگه
ساتلای شو؟

ح۔ داوود لوبنود پتو لو پراسطه.

س۔ داوود لوبنی یا منگی څخه په
څه شی کی اوبه را اخلو؟

ح۔ په یوه پاک گیلایس یا جامر دکتوری،
کی .

دوم پړاو :

س۔ خواره د څه شی پواسطه ککړیدلا
شی (خولی ته د جراثیمو د رسیدو
د مختلفو طریقو په هکله تصویر
وښائی) .

ح۔ د چانسو، گوتو او نورو پواسطه

س۔ آیا د خورو مینځل د دی تولو
ستونځو مخنیوی کوی؟

ح۔ هو یا نه .

س۔ د خورو د مینځلو په وخت کی
څه شی پېښیدای شی؟

ح۔ که مونږی په ناپاکو اوبو مینځو
نود ناپاکو اوبو جراثیم خواره
هم ککړوی.

لار بنوونه :

هر هغه شی چه خولی ته رسیږي
باید له جراثیمو څخه پاک وي له همدې
امله باید خواره پاکو او بوسره
وینځل شي .

www.libtool.com.cn

دریم پړاو :

خ - مختلف خرابونه .

س - کله چه له بازاره خواره رانیږي
هغه پاک مینځي او په پاک لوبڼي کې
نۍ اچوي . ایا دکفایت کوی ؟

خ - مچان .

س - تاسی ته ستاسی د بنمن در
په یاد دی ؟
س - پاک خواره د مچانو څخه څنگه
ساتی .

خ - یوی پاکي توتی سره نۍ پتوؤ

څلورم پړاو :

خ - مختلف خرابونه .

س - دخورود مینځلو او پتولو نه
وروسته هغه د خوراک د پاره
محفوظ دی ؟
ایا بیا هم هغی ته د جراثیمو درسیږي
کوم چانس شته ؟

س - تاسی په څه شی خوراک کوی؟
ح - په گوتو په کاشغه؟

س - او کیدای شی چه دا گوتی
یا کاشغی ...
یا که مونو کان نوی لنډ
کړی .

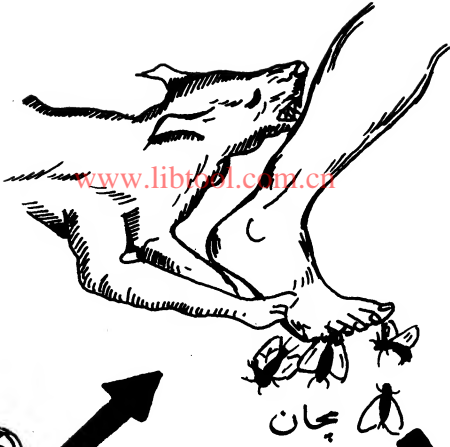
نتیجه کیری :

جل شپوت د موقع مه ورکوی
چه دخورو او یا اوبوله لاری ستاسی
وجود ته شوئی . خواره او اوبه مود
دورو او مچانوڅخه ساتی خواره مو
په پاکو او بومینځی .

۱۲- ارزیاپی :

دا ولور او خړو د پتولو، سمون، و باسی .
درامه : یو ماشوم د یوه دکان څخه داسی میوه اخلی . کوم چه تر جالی لاندی
نوی پته شوی . بله ورځ ماشوم ناروغه او داکتر ته ځی کوم چه تشخیصی
چه هغی کومه ناولی میوه خورلی .
دا د هر هی ته لار بنسونه کوی چه یوازی باید دهغه دکاندار
څخه میوه واخستل شی کوم چه هغه د مچانوڅخه پتوی او یا دکاندار ته
واځی چه دا ماشوم د ناولی میوی له کبله ناروغه شوی نو باید چه میوه
له مچانوڅخه پته کړی .

د څاروود چپلوله لاری



www.libpk.com.cn

چمان

ب : غیر مستقیم سرایت :

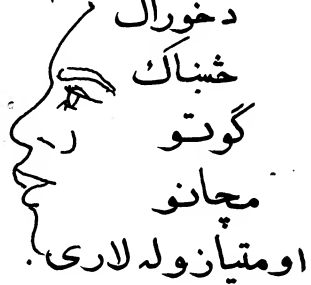


میتازی

گوفی



خواره



د خوراک

څښناک

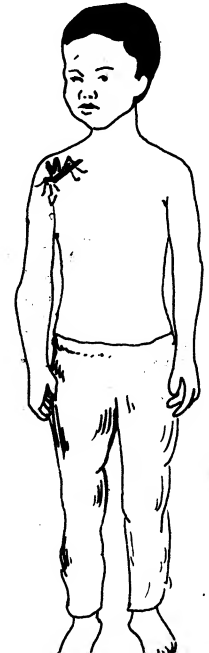
گوتو

مچانو

اومتیازوله لاری.

ج : د ناقل پواسطه خپریدل :

نافلین ژوندی وروڼکی دی لکه چمان او ماشی. کوم چه جراثیم ستاسو کسانو ته نفلوی.



۱۳- خارنه :

دشاگردانو سره يوازي بازار ته لارشي اودکاندارانوته سپارښتنه
وگرې چې دخپرو شيان ئي له پچانو اودوروڅخه پټ کړي . دشاگردانو
لاسونه اونوکان کورې ترڅوچه پاک وي .
www.libtool.com.cn

خارويشتم لوست

۲- درجه : د اتم ټولگي دپاره

۳- مضمون : روغتيا

۴- عنوان : شخص حفظ الصحه

۵- دښوونکو دپاره پخواني معلومات : د دې کتاب ۱۳۰ مخ

۶- د لوست ډول : مقدماتي لوست :

۷- عملي مقاصد :

- د سرڅخه تر پښو پورې د ځان مينځل .

- خوله د وجود آينه ده .

- د جامو او کاليو مينځل .

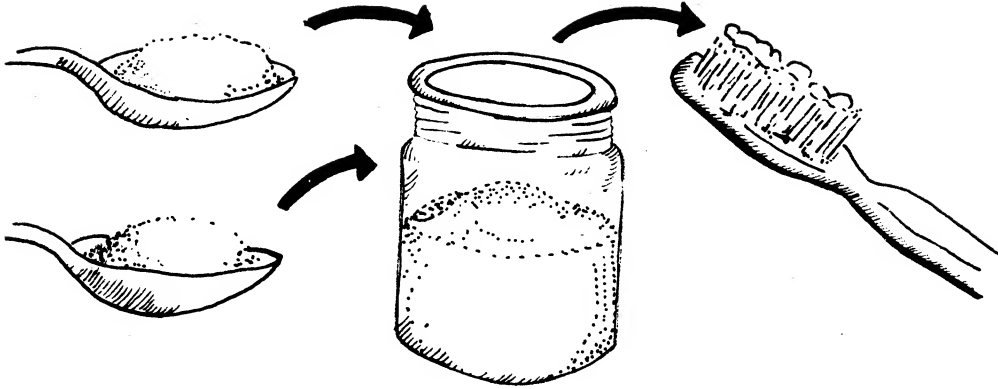
- سپينې او کم رنگه سپڼسپين کالي په دوبي اورنگه

کالي په ژمي کې .

- ورزش

۸- دښوونې اوزده کړې مواد : د شخصي حفظ الصحې په هکله تصاویر

۹- د تختې کار : راتلونکي مخ کې وگورئ .



۱- دشاردانوچوانی معلومات :
دوی پوهیزي چه بنی اوبه دڅکو اوزیاتی اوبه دمیځلو اونیور-
مقاصدودپاره پکار دی.

۱۱- عملی پلان :

زده کوونکی

ښوونکی

مقدمه

خ- دڅکو دپاره

تاسی څه وخت ښو او بو تدار
لری ؟

خ- دپځلی ، میځلو اونیورودپاره

زیاتی اوبه څه وخت پکار دی ؟

اصلى برخه :

www.libtool.com.cn

لومړى پړاو :

س - د لمبلود پاره اوبه له کومه راوړي؟
ح - مختلف ځوابونه :

س - ځان څنگه اوڅه موده وروسته
مینځی ؟
ح - مختلف ځوابونه

لاړښوونه :

وینسته : د وینې تو مینځل
خیری لیری کوی اود سپرو
مخنیوی کوی .

پوزه : د پزې مینځلو سره دور
خیری لیری کیری .

سترگی : په پاکو اوبو او لاسونو
سره مینځی .
د خولی مراقبت په عملی توگه ورو
وښائی .

خوله (د بتول وجود آینه) :
خپه خوله هر ورځ مسواک یا برس
سره پاکوی که چیری غاښونه
کریم نه لری نو سوداوملله
استعمال کوی .

س - غائبونہ خہ وخت خیرن کیری؟

ح - دخوراک نہ وروستہ .

س - دغوبنی دخوراک نہ وروستہ
خہ کوی؟

ح - دغوبنی پاتی سوی پوجی دتار
یا غائبونو د کی پواسطہ لیری
کوو.

س - حینی شیان دغائبونو د پارہ
بنہ ندی دا کورشیان دی؟

ح - بورہ شیرینی، خوازہ شرتونہ
اونور.

س - کلہ چہ موغائبونہ چینجن
شی لوخہ کوی؟

ح - دغائبونو داکتوتہ خو .

س - خہ وخت باید لارشی .

ح - ڈرتر ژر .

س - کہ ڈر لارشی لوخہ کیری؟

ح - درد ناکہ بہ شی .

س - پتاسی کی چا دغائبونو درد تیر
کری؟

ح - ماشومان د دوتج بو پھمکہ
خبری کوی .

س - دغائبونو د بنہ پرشولو وخت
کور دی؟

ح - دبیدہ کید ونو مخکینی دهر -
خوراک نہ وروستہ خصوماً
د شیرینی د خورونہ وروستہ

اورخ کی خوخل؟

س - بل خہ شی ستاسی غائبونہ روغ
ساقی؟

ح - دمییوی خوراک اونہ زویل

دوهم پړاو:

www.libtool.com.cn

خ - جامی

س - تاسی څه داسی شی اغوندکے
کوم چه مو مور وینځی؟

خ - هو

س - آیا د پاکو جامو اغوستل مو
خوښی دی؟

لارښوونې:

ماشومان عموماً زیاتی لوبی
کوی دکوم په نتیجه کی چه جامی
خیرنی کیزی اودا دمور دپاره
کورانده وی چه هغه ژر ژر مینځی

خ - داوبو راوړلو سره.

س - ژر ژر د پاکو جامو د اغوستو
دپاره خپلی مور سره څنگه مرسته
کولای شی؟

خ - سپینین ، سپین رنگه یا کم
رنگه آبی

س - په دوبي کی کوم ډول جامی
ښی دی؟

خ - تور رنگه ډبل .

س - په ژمی کی؟

نتیجه گیری:

شخصی حفظ الصحه او پاکی جامی د سر ځله داوبو په مقدار پوری
اړه لری . دلیری های څخه داوبو راوړل گران وی خو د ناروغیو د مخنیوی
دپاره ضرور هر دی .

۱۲- ارزیاچی :

د پاک ماشوم په هکله یو شعر یا ترانه ولیکي (دیوه شعر نمونه دهمدی کتاب
په پای کښی وگوری) د پاکوالی د اساسی اصول په هکله تصویرونه وښائی

۱۳- څارنه :

ددی درس نه وروسته باید ښوونځی ته راټلونکی ماشومان پاک وي.
ښوونکی باید ښوونځی ته راټلونکی پاک ماشومان وستایي خو هغه ماشومان
دی نه په گوته کوی. کوم چه منظم نه لامي.
که چیری کوم ماشوم بیا بیا څیرن وي نو هغی سره په خصوصی ډول خبر
وگری. اود خاصی ستونځی علت یی وپوښتی، که چیری په دی
برایلی نشی نو د حل دلاری د پیدا کولو د پاره ماشوم په کورکی وگوری
او کوشش وگری مور هغه څه ته تشویق کری کوم چه مو ماشوم ته
ښوولی.

مټه رویه ښه نتیجه لري، د غند لوپه، ځای تشویقول پکار
دی. ورزش اوفزیکي تمرین ته هر ورځ اړه ده که شاگردان د ښوونځی
د کار له امله ستړی وی نو د ورزش د پاره یی آزاده هواته وباسی.

پنجمه ویشتم ۲۵، درسی پلان

www.libtool.com.cn

۲- درجه : داتم بتولگی دپاره

۳- مضمون : ررغتیا

۲- عنوان : کورنی او عامه حقه الصحه .

۵- د بنوونکی دپاره پخوانی معلومات : ددی کتاب ۱۰۲ مخ وگورئ .

۶- دلوست دول : مقدماتی لوست

۷- عملی مقاصد :

- اضافی اوبیکاره اوبه، د خاروو، بوتبو، ترکاری او

ابپاشی دپاره استعمالولای یا هغه دلبنستی پواسطه

بهرته ویستلای شی .

۱۱
- که د صابون اوبه د ترکاری د اوبه کولو دپاره استعمال

غواړئ نو هغه د نورو بیکاره اوبو سره گډی کړی .

- بیکاره شیان او خټلی تر خاورولاندی بنخی او یا سپیڅلای شی

- مچان جراثیم او ماشی د بتولی بتولنی د بنمنان دی .

- له همدی امله کورونه او عامه ځایونه باید پاک

وساتل شی .

۸- د بنوونی اوزده کړی مواد :

د شخصی حفظالصحنی په هکله شعر

د کورا وحویلی پاکوالی

۹- د تختی کار : په رانلونکی مخ کی وگورئ .



۱- دشاگردانو پخوانی معلومات:

دوی د شخصي حفظالصحي داهمیت په دلایلو باندی پوهیږی

۱۱- عملی پلان

ښوونکی

مقدمه

س- ولی باید په منظم ډول ولاړی

خ- ترڅو دخو لودم غږ پریو سوری
بند نشی دکور له امله چه د پوستکی
ناروغی پیدا کیږی ،

خ- جوا شیم په نا اولو کالو کی ژوند
کوی او موبز ناروغه کولای شی

س- ولی باید خپلی جامی و مینځی؟

اصلي برخه :

لومړی پړاو

ح - مختلف ځوابونه www.libtool.com.cn

س - دا ضافې اوبیکاره اوبوسره
څه کوي؟

ح - ځکه چه ماشی پکې زیږنده کوی.

س - ولاری اوبه ولی بنی ندی؟

ح - دستکاری داوبه کولو یا څاروو
دپاره ئی استعمالوو.

س - دا ضافې اوبیکاره اوبوسره څه
کولای شی؟

ح - مختلف ځوابونه

س - څوکه دا اوبه صابون ولری؟

لارښوونه :

تاسی دا صابون لرونکی اضافی
اوبه دنورو اضافی اوبوسره گډه
اوبیا دستکاری دپاره استعمالولای شی.
ځینی وخت دا اضافی اوبه دلښتو-
پواسطه بهرته بهیږی او د ولاړو اوبو
دندونه جوړوی کومه چه دماشو
دزیږندی دپاره مساعده زمینه برابری
وي.

دوهم پړاو :

که چیری ستاسی په سیمه کی دکچه -
دیوالونو او کورونو دجوړولو
له امله کندي جوړی شوي وي

نوخه به کوی؟

خ - خوابونه

www.libtool.com.cn

لارښوونه:

دا كنده د بیکاره شيانو
او خړلو د اچولو د پاره مڼه های
دی . خود مچانو د مخنیوی د پاره
پری باید خاوری و اچول شی .
کله چه كنده د کید و ته نژدی
شی . نو هغه پته او په پلي نوزی
کندی پیل وکړی .

س - د جراثیمو د پوره وژلو د پاره
څه کوی؟

خ - ځینی خوابونه

لارښوونه:

که تاسی فالتواو بیکاره شيان
وسوځوی نو ټول جراثیم ئی مړی
خو ځنی سوځول شوی فالتواو
بیکاره شيان هم باید په كنده
کې و اچول شی .

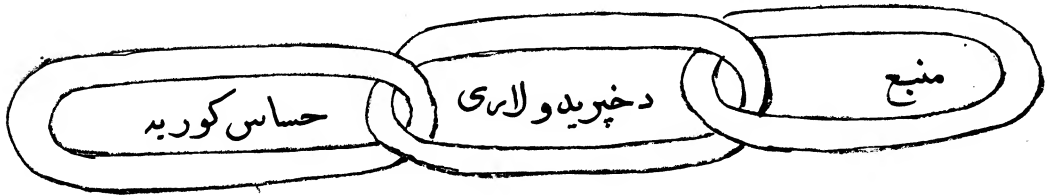
س - کوم فالتواو بیکاره شيان
نه سیخل کیری؟

خ - د ایشی دی کومی چه دلپښو
دغوځولو له امله خطرناکه وي .

خو خطرناکه وی .
ښوونکی د ښیښی ځینی لومړی
ښای .

د ناروغیو مخنیوی یا د خرید و بندول :

ساری ناروغی د جرا تيمود منبع نه حساسه کوربه ته سرایت کوی . د سرایت دا
خځیردري کړی لری :



د ناروغیو د مخنیوی اصلی مقصد دادی چه د خرید و د خځیرد یوه کړی وشلولای
شی . بڼه به داوی چه تر ټولو کمزوری کړی ماته شی ، خود کړیو انشخاب
په خځینو عواملو پوری لکه مصرف ، موثریت او نور اړه لری .
د ساری ناروغیو د خرید و په مخنیوی کی به بڼه داوی چه دیوه نه زیاتی کړی ،
تر حلی لاندی راشی یا په بله ژبه د مخنیوی زیاتی طریقې په کار واچول شی .
د ناروغیو د مخنیوی د پاره لاندنی دری طریقې په کار اچولای شو :

الف : منبع (یا المرنی کړی) تر حلی لاندی راوسنل :

- د ناروغ سری پیدا کول او پېژندل

- د ناروغ سری جلا کول (قرنطین)

- د ناروغ سری علاج

ب : د ناروغیو د خرید و په طریقو (دوه می کړی) باندی جمله :

۱- د چاپیریال اصلاح :

- د ناوولتیا و سم خای په خای کول

دریم پراو :

www.libtool.com.cn

س - دکورنیونہ پرتہ بل کوم
کسان باید د فالتو اوبیکارہ
شیانودسم خای په خای
کولو په هکله پاملرنه وکړی؟

خ - دکانداران .

س - هر نو د عامه خایونو د پاکوالی
په هکله باید پاملرنه وشي .
تاسی نور کوم عامه خایونه
پیژنی؟

خ - بازار - سبوتوخی - جومات
سرک

س - دوی ته ولی پاملرنه پکار ده؟

خ - په دی ناولتیا و اوبیکاره شیانو
مچان کسبیتی کوم چه بیازمون
کورونو ته جراثیم راقتلولای
شي .

خ - دا باید د توبی تولنی مسولیت
وي چه دکورونو نه بهر د نل
وچ او دک کړی .

س - ستاسی دخبرو دامعنی ده
چه دمچانو تخه دخلاصون د
پاره باید توله تولنه یوڅه وکړی
آیا دا خبره د ماشو په هکله صدأ
لري؟

نتیجه کبری :

یوازی په انفرادی کورونو کی د بیکاره او فالتو شیانو او اوبوسم خای
په خای کول کنایت نه کوی . بلکه مونزهغه وخت بریالی کیدای شو کله چه

ټول خلک د ماشو او مچانو سره په گډه مبارزه وکړي. که چېرې يو کور هم
 ناپاکه وي نو مچان پکښې پيدا کېږي. او بيا نورو کورونو ته هم
 ورځي.

www.libtool.com.cn

۱۲- ارزيايي :

ډرامه : يو خاوند کور ته منوځي او خپلې ښځې ته د کور د پاکوالي
 د بیکاره او فالتو شيانو او اوبو د سم په ځای کولو په هکله خبر
 کوي. بله ورځ دا ښځه خپل ګاونډی کره ځي. او خپل ګاونډی
 ته د ميره د نظرياتو له کبله د کار د زياتوالي څخه شکایت کوي.
 ګاونډی وايي چه هغه دی شيانو ته کومه پاملرنه نه کوي.
 اوس لومړی ښځه دخپل خاوند سره پدی هکله خبری کوي چه ددی کارونو سرته
 رسول په کارندی ځکه چه دهغه ګاونډيان هغه څه نه کوي خاوند قناعت کوي
 چه که ګاونډيان پداسی کارونو کی برخه وانخلي نو یوازی دوی کور څه نشي
 کولای. نو ښځه خاوند ته مصیبتی چه دواړه د ګاونډيانو کور ته لار شي
 اود کورونو د پاکوالی او بیکاره او فالتو شيانو په سم ځای په ځای کولو کی ور
 سره خبری وکړي.

۱۳- څارنه :

د خپلو شاگردانو او نورو ښوونکو سره ، د کمپ د پاکوالی د پاره یوه
 ورځ وټاکي . د هر ښوونکی اود هغی د شاگردانو د گروپ د کار د ځای د
 پاره یوه نقشه جوړه کړي . پدی نقشه کی کندی او دیرانونه په
 نښه کړي اود شاگردانو څخه وغواړي چه دیرانونو ته اور وچوي
 او کندی پکی کړي ؟
 دا کار ترهغه وخته تکرار کړي ترڅو چه نور کسان د عامه ځایونو

د پاکولود پاره تشویق شی په خاصه توگه هغه گروپ چه بازار پاکوی
باید مربوط دکانداران دخپلودکانونود مخی پاکولوته تشویق
کری . ترهغه وخته دکارمدیس کوی ترخوچه بازار په حقیقی
ډول نه وی پاک شوی .

د ماتو بنیښود رایتولود پاره د شاگردانو ترمنځ د سبه کار مقابله وکړی
د نژدی د سلا ونود وچولود پاره دهغی د اویو شخه د سبرونځی د بوتو
د اوبه کولود پاره استفاده وکړی .

شپڙ ویشتم درستی پلان :

www.libtool.com.cn

۲- درجه : د اتم ټولگی دپاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- عنوان : د حسن کورنی څنگه په اسهال اخته شوه ؟

۵- د ښوونکی دپاره پخوانی معلومات : د دې کتاب ۲۰ مخ

۶- دلوست ډول : مقدماقی لوست

۷- عملی مقاصد :

- هغه اشتباه چه د حسن کورنی فی په اسهال ناروغه کړه او څنگه
د ابد عادتونه سمولای شو مثلاً د خاک انداز استعما
د لاسونو مینخل او نور.

- د خاک انداز مختلف ډولونه او د کمپونو او کلیوالوسمو
دپاره مناسب خاک اندازونه،

- ولی مهاجر باید خاک اندازونه جوړ کړی که څه هم ځمکه د دوی
نده ؟

۸- د ښوونکی اوزده کړی مواد :

د حسن کورنی د ناروغه کیدو په هکله تصویرونه

۹- د توری تختی کار :

نشته

۱۰- د شاگردانو پخوانی معلومات :

دوی د حسن کورنی د ناروغه کیدو په کیسی خبر دی.

مقدمه

د ناروغیو مخنیوی ولی د ټولو خلکو
مسئولیت دی!

زده کوونکی

www.libtool.com.cn

ح - که د ټولنی ټول غړی مشترک
هدف ولری نو د چا نو په شان
د سیمنا نو باندی بریالی کیدای شی

ح - دا کار به زیات بریالی نوی.

س - که چیری د یو کیمپ خلک د ولاړو
او بو دندو ونه وچ اوډک
کری نزد نور و کمپونو خلک هم
باید دا کار وکری او که نه نو؟

لومړی پړاو :

س - آیا تاسی ته د حسن د کورنی د
ناروغتیا کیسه لایاده ده؟
سبوتونکی تصویر ونه ښائی او
شاگردان ټوله کیسه تکراروی.

ح - د حسن گاوندی
ټوله کورنی ناروغه شوه.

س - داسی ولی وشو؟
سبوتونکی یو یو تصویر ښائی
او شاگردان اشتباهات ورپه
گوته کوی.

د حسن گاوندی باید یا خاک انداز
استعمال کری او یا خپلی متیازی
تر خاور لاندی پتی کری وای.
دوی باید سپی بهر -
گر خید و ته یا کورته ننوتو ته

نه پرېښودلای . ماشومان باید
د سپوږمې تماس نه درلودای
www.libtool.com.cn
مور باید ماسوم پاک کړی او
د دودې ترخړولو د مخه لاسونه
مېنځلای وای .

دوهه پړاو:

- س - د دې ناروغې خپریدل له کومه
خایه پیل کېږی ؟
- س - هغې باید څه کړای وائی ؟
- س - که هغې خاک اندازه نه درلود
بیا ؟
- س - تاسې کله خاک اندازه لیدلای ؟
- س - تاسې کوم ډول خاک اندازه پېژنئ ؟
ښوونکې پر تختې باندې دهغې نمونه
لیکې . وطنی خاک اندازه ، کمود ،
کندي والا او نور .
- س - ستاسې د کیمپ یا کلی
د پاره کوم یوښه دی ؟
- ح - د حسن د گاونډای څخه
- ح - خاک اندازه استعمال کړی وای
- ح - میزای تر خاورو لاندې کړی
وای .
- ح - مختلف خرابونه .
- ح - ځینې خرابونه .

لار، بنوونه :

وطني يا کابلي خاک انداز ځکه
بنه ندي چه د چچانو څخه نه نیستی .
کسود زیاتو اوبو ته اړه لری
اصلاح شوی هوا داره کندی والا
خاک انداز په لغو ځایو کی بنه
وي چه د اوبو سطحه ټیټه او
خاوره مساعده وی .

د ځمکی د سر خاک انداز د هغو
ځایو د پاره چه کنده نه ویستل کړي
یا د ځمکی د لاندی د اوبو سطحه
او چته وی .
د سطل والا خاک انداز باید استعمال
نشی .

www.libtool.com.cn

خ - متیازی د چچانو، سپو، ماشوما
او نورو شیانو څخه لیری وی
خ - جهاد شاید د دیر و نورو کلونو
د پاره دوام و کړی د افغانان
په نسبت دلته مهاجر دیر سره
نژدی او په گڼه گوښه کی ژوند
کوی اوله بله پلوه د خاک
انداز و نوجوړول د کورینو
پاکستانیانو په نسبت د خوش
اخلاقی نښه ده .

س - د خاک انداز د استعمال مقصد
څه دی ؟
س - که څه هم مهاجرین خپله ځمکه
نلری خودوی ولی باید خاک
انداز ونه جوړ او استعمال
کړی .

نتیجه گیری :

دیسر خلد دیوه گاوندی دچلند له امله خلک ناروغه کیدی شی له همدی امله د خاک انداز استعمال نه یوازی ستاسی دپاره بلکه ستاسی د - گاوندی دپاره هم اهمیت لری . په سرخرلامی های کی متیازی کول دیر بد عادت دی حیئی مهاجرین هم (کومرچه شاید ژرخپل وطن ته لارشی) باید د خاک انداز ونوجورولو ته پاملرنه وکری .

۱۲- ارزیابی :

د اسلام مقدس دین دپا کوالی په هکله څه وائی ؟ د خاک اندازونو د استعمال په هکله څه لارښوونه کوی ؟
(اوم فصل ولولی)

۱۳- څارنه :

که چیری کیمپ ته نژدی یاد کیمپ په منع کی د خاک اندازونو دتختو دجوړولو کارخانه وی نو د ساختمانی کار دکتلو دپاره د شاگردانو سره یوهای هلته لارشی اود مربوط کارکوونکی څخه وغواری چه په دی هکله درست څه توضیحات درکری .
یوازی که لازموی نودښوونئی دپاره د خاک انداز مناسب های ویاکی اودهغی دکندی ویستل پیش بینی کری .

اوه ویست تم درسی پلان :

۲- درجه : د اتم تو لگی دپاره

۳- مضمون : روغتیا

www.libtool.com.cn

۲- عنوان : اصلاح شوی هواداره کندی والا خاک انداز

۵- دښوونکی دپاره پخوانی معلومات : ددی کتاب ۱۲۲ مخ

۶- دلوست ډول : مقدماتی لوست

۷- عملی مقاصد:

- د خاک انداز مختلفې برخې

- د خاک انداز دپاره مناسب ځای

- د کندی والا خاک انداز د جوړولو شرایط (د اوبو سطحه، د

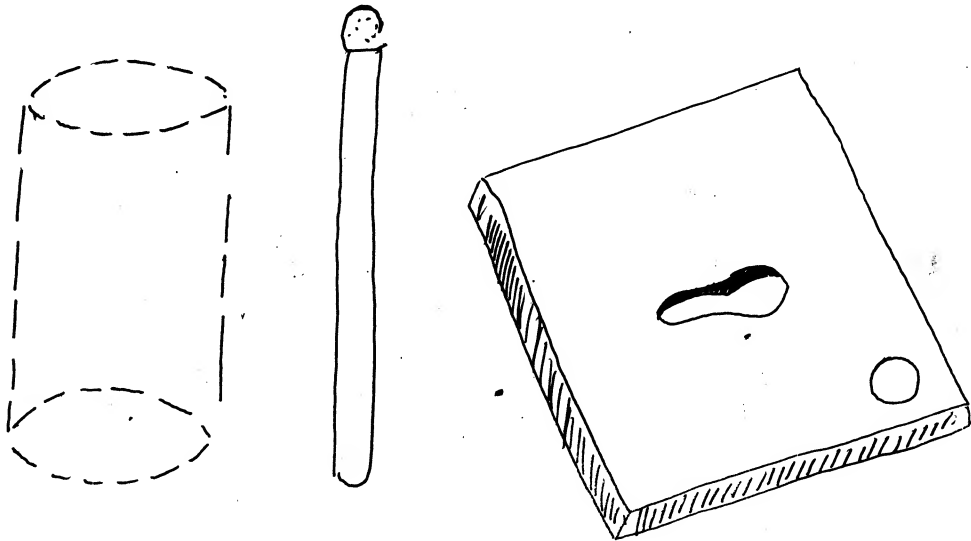
خاوری شرایط)

- د کندی لویوالی اودهغی اندازه کول

- د چانو مخنیوی

۸- دښوونکی اوزده کړی مواد : د خاک انداز تصویرونه

۹- د توری تختی کار :



۱۔ دشاگ دانو پجرائی معلومات :
دوی پوهیږی چه د خاک انداز استعمال د ناروغیو په مخنیوی کی یو
www.libtool.com.cn
دیر مهم اقدام دی .

۱۱۔ عملی پلان :

زده کونکی

بنوونکی

مقدمه :

س - ځکه چه د پچانو پواسط جراثیم
خپرید لای شی .

د متيازو د ځای په ښکته ولی احتیاط
پکار دی ؟

اصلي برخه

بنوونکی د خاک انداز بېلې بېلې بڼې
په تخته رسموی او د شاگ دانو
څخه پوښتنی کوی :
س - دا څه دی ؟ ولی تختی ته
ضرورت لرو . د تختی اندازه
څومره ده ؟ تخته له څه شی څخه
جوړه شوی ؟ څنگه جوړه شو ؟
تخته په کوم لوری ایښودل
کیزی ؟

س - دا څه دی ؟ څومره اوزدوی ؟
په خاک انداز کی ئی څنگه لگوو
(نصبو) په کنده کی څومره ژور ؟

- داو بود رسولو شبکی

www.libtool.com.cn

۲- دکورونوسمول :

- دبنوکورونوجورول

- دگنی گونی کمول

۳- شخصی حفظ الصحه :

۴- دنافلینو یا حشراتوسره مبارزه

ج : د حساس کور به سائنه (دریمه کری) :

- واکسین کول

- بنه خوراک

- دپشه خانی استعمالول

- د خلیو او بوتونواغوسئل

د ساری ناروغیو مخنیوی دوه برخی لری کومی چه یوبل پوری ارتباط لری .

یوازی یوی برخی ته پاملونه د نیم کار د سرته رسولو معنی لری :

دا دوه برخی په لاندی ډول دی :

۱- خلک د ناروغه کیده وڅخه ژغورل (وقایه او مخنیوی)

۲- د ناروغانو کتنه او علاج (معالجه او تداوی)

دوقایه او مخنیوی په برخه کی موبن د بنه خوراک ، واکسین ، اوروغنیائی

تعلیماتوله لاری روغنیابنه کوو او حساس خلک د ناروغیو څخه ژغورو

وقایه د معالجه په نسبت آسانه ، ارزانه او موثره ده .

د مخنیوی او علاج ترمنځ انډول ساتی

ح - جالی

دهغی په سرغه شی وینی؟

www.libtool.com.cn

س - ولی په پایپ پوری جالی ترو؟
ولی دهغی په سر؟
سبوونکی شاگردانوته د خاک انداز
تصو بیرونه بنائی .

س - بل کوم شی نشته؟ هوپوده
یا دروازه . د ابوازی د پیری
د پاره نه بلکه د خاک انداز د
تیاره کیدو او چانو د مخنوی د
پاره هم ده .

۱۲ - ارزیابی :

په تختی باندی داسی خاک اندازونه رسم کری چه هر یو کومه
نیمگرتیا ولری .

الف : جالی نشتوالی

ب : د پایپ نشتوالی

ج : د دروازی یا پیری نشتوالی

۱۳ - څارنه :

د شاگردانو سره یوځای د خپل مینوونجی د پاره خاک
اندازونه جوړ کری .

اته ویشتم درسی پلان :

www.libtool.com.cn

۲- درجه : د اتم توگی دپاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- عنوان : دځمکی په سر جوړ شوی خاک انداز

۵- دښوونکی دپاره پخوانی معلومات : د دی کتاب ۱۲۵ مخ وگورئ.

د ادرس یوازی په هغو سیمو ورکړی چیری چه دځمکی داوبو
سطحه لوړه او دکندي والا خاک انداز جوړول امکان ونلری).

۶- د لوست ډول : مقدماتی لوست

۷- عملی مقاصد :

- دځمکی دسر خاک انداز ته په هغو ځایونو اړه ده چه :

- چه په ځمکه کی داوبو سطحه لوړه وي .

- چه ځمکه عزیزه او کلکه وي .

- چه ځمکه شکرانه او د شاه دچپه کېدو امکانات وي .

- دځمکی د سرد خاک انداز جوړول :

- دکا نگرینی بېلا کولو ، پخوخیستو او یادې پرده پرستنه

دځمکی په سردوخانی جوړونی .

- هره خانه یوې تختی او تشولو دپاره یوې دروازی ته اړه لری

- دواړه خانو دپاره دکندي والا خاک انداز په ډول یوازی

یوې کوټلی ته اړه ده . پداسی ډول چه دخانی دتشولو

دروازه بهر پاتی شی .

- په هغه خانه کی چه استعمالیږی پایپ نصب کړی او بله

خانه د لومړنی خانې تر دکیدو پوری بنده ساتی

- دځمکی دسر د خاک انداز استعمال

- په یوه وخت کی یوازی یوه خانه (تانگی) استعمالیږی .

- دلومری خانی د دکیدونه وروسته هغه دختی په مرسته
 بیخی بنده او په دولتی پیل وکړی .
 - دلومری خانی محتویات له شپږو میاشتو وروسته له جراثیمو څخه پاک
 او تاسی فی د سری په ډول استعمالولی شی .
 ۸- د ښووننی او زده کوی مواد : تصویرونه

۹- د توری تختی کار : نشته
 ۱۰- د شاگردانو پخوانی پوهه : دوی دکندی والا خاک انداز په
 جوړولو او استعمال باندی پوهیږی .

۱۱- عملی پلان :

زده کوونکی

ښوونکی

مقدمه

ح - کله چه داو لوسطحه لوړه وي .

س- پرون مونږ دکندی والا
 خاک انداز په هکله خبری وکړی
 په کومو حالاتو کی دکندی والا خاک
 انداز جوړول امکان نلری ؟

اصلی لوست

لومړی پړاو

س- آیا تاسی نور دلایل هم لری ؟

لاہ بنوونہ :

- کلکہ اوغریزه ٹمکہ .
- شگلنہ او دیرہ پیستہ خاورہ .

www.libtool.com.cn

دویم پیراو :

بنوونکے تصویرونہ بنائی
اود خاک انداز دجو رولو پہ مخٹانفو
مرا حلو خبری کوی .

دریم پیراو :

ح - حینی شاگدان وائی بنی خانہ
او حینی وائی چہ خانہ .

س - کومہ خانہ باید لومری -
استعمال شی ؟

لاہ بنوونہ :

دا اہمیت نلری چہ کومہ خانہ
لومری استعمالوی خوبہ یوہ وخت
یوازی دیوی خانی استعمال اود
دبلی بندول پکار دی .

ح - دلسری خانی ددکیدوپ
صورت کی .

س - دوہمہ خانہ خہ وخت استعمالی؟

ح - دھنی پایپ دوہمی خانی تہ
نقلو .

س - پدی وخت کی پہ لومری خانہ
خہ کوی ؟

هو! خود لسری خانی بیخی بندول
مہ ہیروی .

څلورم پړاو :

ح - مختلف ځوابونه .

www.libtool.com.cn

س - دلري خانې بيخي بندول ولې
مهم دي؟

لارښوونه :

دلري خانې بيخي بندولو په
صورت کې دهغې هوا بنده اود اشم
مياشتو په موده کې دهغې ټول جراثيم
وژل کېږي .

ح - ځينې ځوابونه .

س - دهغې د محتوي د خالي کولو په
صورت کې پري څه کوي؟
دهغې څخه د سري په ډول کار
اخيستلای شي .

نتيجه گيري :

د ځمکې د سرخاک انداز ونوټه په هغو ځايونو کې ضرورت دي چيري
چه د کندی والا خاک انداز جوړول ناممکن وي . دهغې د محتوي
څخه د سري په ډول کار اخيستلای شي .

۱۲- ارزيايي :

ماشومان په خپلو کتابچوکې د خاک انداز د جوړولو مختلف مراحل
رسموي او يوشن د تختې په سر هغه تشریح کوي؟

۱۳- خارنه :

په خپله سیمه کې دځمکې دسر دځاک انداز ونو دجوړولو په کار کې مرسته
وگرځی .
www.libtool.com.cn

نه ولستم درسی پلان

۲- درجه : د اتم ټولگی دپاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- موضوع : د ځاک انداز ونو خارنه

۵- دښوونکي دپاره پخواني معلومات : ددی کتاب ۱۲۱ مخ وگوري یاد
اصلاح شوی هوا داره کندی والاځاک انداز او یا هم دځمکې دسر دځاک
انداز په هکله درس ورکړی .

۶- دلوست ډول : مقدماتی لوست

۷- عملی مقاصد :

الف : اصلاح شوی هوا داره کندی والاځاک انداز :

- ځاک انداز په لویه داسې جا روچه یوازینی دځاک انداز دپاره وی
جاړو کوی . . .

- دځاک انداز څخه د نورو مقصدونو دپاره استفاده مه کوی
لکه دشیانو ذخیره کول او نور

- په ځاک انداز کې زیاتی اوبه مه اچوی .

- دایری او چونی اچول بوی له منځه وری .

- که جالی سوری کیږی نو هغه بدلولی .

ب : دځمکي د سرخاک انداز ،

- د خاک انداز يوه تخته د سرپوښ اوختی پواسطه بند وي .
- په يوه وخت کې يوازی د يوی خانی څخه کار اخلي .
- کندی والا خاک انداز په شان مراقبت ئی کوی .
- ډکه شوی کنده بنده اود بلی کندی څخه استفاده کوی .
- د دوه می کندی د ډکيد و په وخت لومړنی کنده تشه اود سړی په ډول تری استفاده وکړی .

۸- د ښووننی اوزده کړی مواد :

- جارو

- د خاک انداز د جارو کولو تصاویر

۹- د توری تختی کار :

۱۰- د شاگر دانو پخوانی معلومات :

۱۱- عملی پلارن :

ښوونکی

مقدمه

ښوونکی شاگر دانو ته یو جارو ښائی

دوی د مختلفو شیانو په هکله اتکل کوی .

س- یوی جارو باندي څه کوی ؟

ح - د پاکولو د پاره استعمالوو .

س- لکه د څه شی د پاکولو ؟

ح - دکوټو ، کورونو ، بازارونو

او خاک انداز وینود پاکولو

د پاکولو د پاره .

د پاره .

دلوست اصلی برخه :

www.libtool.com.cn

- الف د اصلاح شوی هواداره خاک انداز خارنه :
- د خاک انداز د پالو د پاره تاسی یوه داسی جارو استعمالوی د کومی نخه چه دنورو شیاو د پاره کارنه اخلی .
 - خاک انداز هره ورځ جارو او پاکوی .
 - د خاک انداز نخه دنورو مقاصد و د پاره استفاده مه کوی مثلاً دهغی نخه گودام یا غسل خانه مه جوړوی .
 - په کنده کی زیاتی اوبه خطرناکه وی .
 - د خاک انداز د بوی دله منځه وړلو د پاره پکی ایسری یا چونه اچوی .
 - د سوری کید و یا شلید و په صورت کی د پایپ جالی بدلوی .
 - د مچانو د کنترول د پاره خاک انداز تیاره ساتی .
 - د یولس کسین کور د پاره یوه کنده تر دريو کلونو پوری کفایت کوی .
 - د کندي د د کید و په صورت کی هغه په خاورو باندی پټه او یوه نوی وکینی د پایپ او تختی په شان ځینی مواد نوی کندي ته انتقالولای شی .

ب- د ځمکی په سرد جوړ شوی خاک انداز خارنه :

- خاک انداز هره ورځ جارو او پاکوی . د سوری اوبه پکینی مه استعمالو .
- د خاک انداز تختی او پوښونه باید دختی په مرسته بند شی .
- په یوه وخت کی یوازې یوه خانه استعمالوی .
- د خاک انداز نخه گودام یا غسل خانه مه جوړوی .
- د بوی دله منځه وړلو د پاره ایسری یا چونه استعمالوی .
- هر دريو میاشتو کی جالی گوری که چیری سوری شوی وی نو بدله ئی

کری .

- خاک انداز دروازه یا پرده بندہ ساتی . تیار خاک انداز د مچانو مخنیوی

www.libtool.com.cn

کوی .

- دیوہ لس کسین کورد پارہ یوہ خانہ تقریباً د ۶ میاشتی پوری کنڈ کوی .

- د خاک انداز دیوی خانی د کید ونہ وروستہ خہ کوی ؟ ہفہ د

خا ورو او ایرو د اچولونہ وروستہ د سر پوبن اوختی پہ مرستہ

بندہ او د بلی خانی ٹخہ کارا خلی .

- شپز میاشتی وروستہ ٹی خلاص اوٹشہ کری . دہنی ٹخہ د حیوانی سری

پہ بول کارا خستلاری شی . (د ۶ میاشتی پہ مودہ کی جراثیم مری او خطر نلری)

- پردی یا دروازی تہ ولی (رہ لری) ؟

- پدیوہ خندہ کی پاکی لوتی زدنی . (یوازی پاکی لوتی استعمالوی)

- د د وھمی کنڈی د پایپ سوری ہم دیوی ببری یا ختی پواسطہ بندوی

- دہنی شاوخوا مایہ جو روی تر خود باران او بہ تری لاری شی .

نتیجہ گیری :

یواز سے د خاک انداز و نو جو رول کنایت نکوی بلکہ دہغوی استعمال
اوسنہ خاربہ اھمیت لری . ترخوچہ د مچانو او دہغوی پواسطہ د ناروغیو
د خپرید و مخنیوی وشی .

۱۲ - ارزیابی :

- پنخہ مهم تکی تکرار کری .

- خاک انداز استعمالوی .

- ہفہ پاک ساتی .

- پدیوہ وخت یوازی یوہ کنڈہ استعمالوی .

- د پایپ یا نل پہ سرد جالی موجودیت ضرور دی .

- خاک انداز باید تیاره وساتل شی .

درامه : (د حُکلی دسر خاک انداز)

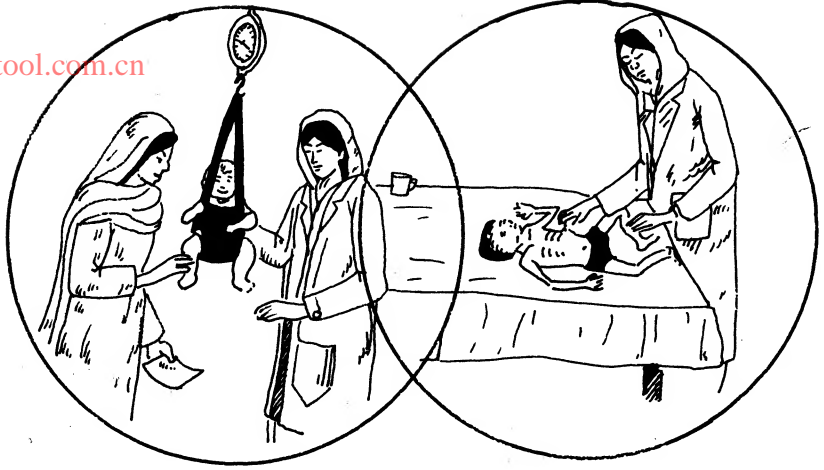
www.libtool.com.cn
یوه کورنی غواری چه دواړه خانی په یوه وخت استعمال کړی یوه
د ماشومانو اوبله د لویانو د پاره . یو روغتیائی کارکوونکی هڅه کوی چه دوی په
یوه وخت دیوی خانی استعمالولو ته قانع کړی . دی ورته بنائی چه یوه -
خانه په څه ډول بنده وساتی .

درامه : (اصلاح شوی هوا د اړه کندي والا خاک انداز) :
یو ماشوم د هغه سړی ډول لوبوی کوم چه دیر ناولی او بوینا که
خاک انداز لري .

دوه ماشوم د روغتیائی کارکوونکی یا حفظ الصحی منتش، په ډول
کی هغی ته د خاک انداز د څارنی په هکله خبری کوي .

۱۳ - څارنه :

بنوونکی کوری چه آیا ماشومان خاک انداز په سم ډول
استعمال اودهغی څارنه کوی او که نه .



وقايه او علاج خنگ تر خنگ ني .

دیرشم درسی پلان :

www.libtool.com.cn

۲- درجه : د اتم تولگی دپاره

۳- مضمون : روغتیا

۴- عنوان : واکسین

۵- دښوونکو دپاره پخوانی معلومات : ددی کتاب ۱۵۱ مخ

۶- د لوست ډول : مقدماتی لوست .

۷- عملی مقاصد :

- هغه شپږ ناروغی چې د واکسین پواسطه یی مخنیوی کیری .

نزی رنخ - شری - تیتانوس - توره یا شنه توخلی -

خناق او د ماشومانو فلج .

- د وجود طبیعی دفاعی سیستم (انتی بادی او معافیت)

- د واکسین هغه درمل دی چې د ناروغیو په وړاندی د وجود د

دفاعی سیستم په جوړولو (انتی بادی) کی مرسته کوی .

- انتی بادی د آنتیجن په نامه د خارجی شیانو مثلاً جراثیمو یا د هغوی

د موادو او نورو په مقابل کی د وجود جوړیدونکی مواد دی .

۸- د زده کړی اوسوونی مواد :

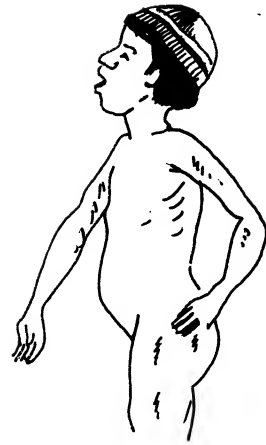
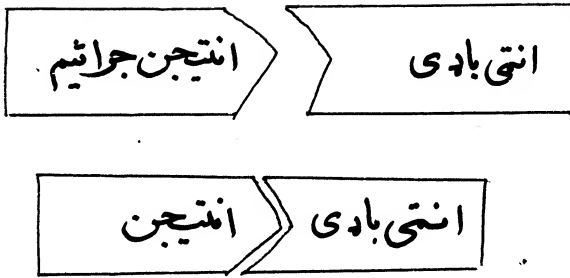
پېچکاری

د واکسین پواسطه د کنترول کیدونکو ناروغیو تصویرونه .

د واکسین کارت

۹- د توری تختی کار :

په رانلونکی مخ کی وگورئ



۱- دشاگردانو پخوانی معلومات :
ددوی دتجربی مطابق

۱۱- عملی پلان

زده کوونکی

بنوونکی

مقدمه

خ - شاگردان وائی چه داخه ده
اودخیلو معلوماتو یا تجربیو په هکله
خبری کوی .

بنوونکی ماشومانو ته یوه پیچکار
بنائی .

س - ایاتاسی دپیچکاری یاستنی
داستعمال په هکله څه معلومات
لری ؟ کله او څنگه ؟

اصلي برخه :

www.libtool.com.cn

لومہ پراو :

شاگردان هغه ځايونه په گوته کوي
په کومو کي چه دوي ته پيچکاري
وهل شوي .

ښوونکي يوماشور رسموي .

ښوونکي هغه تکميلوي او وائي .
د ماشومانو فلج (خولي ته اشاره)
نزي رنج يا بي سي جي (مټي ته اشاره)
شري او دي پي ټي (ورانه ته اشاره)

دوهم پراو :

ح - چه ناروغه نشي د ناروغيو د
مخنيوي د پاره

س - ماشومان ولي واکسين کيزي .

ح - د دوي د پخواني تجربې مطابق

س - واکسين د کومو ناروغيو مخنيوي
کوي ؟

لارښوونه :

نزي رنج ، د ماشومانو فلج ،
شري ، تيتانوس ، شنه توخلي ،
خناق

دریم پراو :

خ - دناروغیو جراثیم وجود ته
ننوخې او ناروغه کوی مو.

که تاسی واکسین شوی یاست .
نوخه کیږی !

که کور ماشوم شری تیرکړی وی
اجازه ورکړی چه خپله تجرب
بیان کړی .

خ - هو یا نه

س - کله چه له شری ښه شوی نو بیا
پری هم اخته شوی ئی او که نه؟
نه ! تا به هیڅکله بیا شری نه نیستی
خکه چه ته د شری په وړاندی
معافیت لری .

وضاحت :

کله چه د شری جراثیم وجود ته
ننوخې نو وجود دهغه په وړاندی
انتي بادی جوړوی . که چیری بل
خُل د شری جراثیم وجود ته ننوخې
نو په وجود کی مخکښی نه موجودی
انتي بادی دهغی سره مقابله کوی
او جراثیم خنثی کوی .

شالگردان د انتي بادی او آنتیجن
لوبی کوی په کومه کی چه انتي بادی
آنتیجن نیستی او خنثی کوی ئی .

خلورم پړاو:

www.liitool.com.cn

س - تاسی فکر کوی چه د ټول ژوند
د پاره د نوو جراثیمو په وړاندې
معافیت ښه دی؟

ح - مختلف ځوابونه

س - ښه نو په شری اخته کیدل
بد نه دی .

ح - دهغه مرگ خطر .

س - که یو دیر کمزوری ماشوم په
شری اخته شی نزدخه شی
خطر دی؟

ح - د دوی د تجربې مطابق

س تاسی کوم داسی څوک پیژنی
چه له شری مر شوی وی؟
د شری له امله د مرگ ضرورت
نور نشته او دا ځکه چه اوس
داسی درمل شته کوم چه شری
د جراثیمو (آنتیجنو) څخه جوړ
شوی داسی نه ناروغه کوی
خود وجود د معافیت په جوړولو
کی مرسته کوی .

ح - وجود دهغی په مقابل انټی باکټی
جوړوی .

س - ستاسی په عقیده داسی څنگه
ژغورلای شی؟

له کومه ځایه چه د وجود د معافیت
جوړیدل او زدی مودی ته اړه

لری نود واکسین دتولی دوری تکمیل
ضروری .

www.libtool.com.cn

پنجم پراو :

خ - موبز د مورخه (دشید وپول) ^{مطه}
انتی بادی اخلو کومچه تره میاشتر
پوری موبز د شری په وړاندی
سانلای شی .

س - ولی د شیری په وړاندی -
واکسین ته تره میاشتر
ضرورت نشته ؟

نتیجه گیری :

کله چه آنتیجن وجود ته
نتوخی نود هغه په وړاندی انتی بادی
جوړیوی . په خینو پېښو کی دا انتی
بادی د ټول عمر یا زیاتی مودی د
پاره د نوموړی جراثیمو په وړاندی
معافیت جوړوی . وجود ته د -
معافیت د بخلو پوه معنوی طریقته
هم د بی ضرره جراثیمو (واکسین)
دا اخلول دی کومچه د ناروغه
کولو طاقت نلری خو په وجود
کی دا انتی بادی د جوړولو سبب
کیری . له هدی امله د ټولو ماشو
مانو واکسینول اهمیت لری .

۱۲- ارز یابی :

دواکسین پواسطه دکوموناروغیو مخنیوی کیری؟
تصویرونه و شبائی .

www.libtool.com.cn

درامه :

د دوه مختلفو کورنیو دوه ماشومان خپلو کورونو ته حی اود مور
اوپلار څخه غواری چه کوچنی ورونه خویندی واکسین
ته بوخی . یوپلار موافقه کوی خو بلئی ځکه نه کوی چه هغه
وخت نلری . هغه ماشوم چه نوی واکسین شوی ناروغه او
موری .

د بلی کورنی غیری دخوا خوزی دپاره راخی او پدی دول
واکسین به هکله مباحثه کیری .
د مرشوی ماشوم پلار په دی خبره زیات پینمانه وی چه د
خپل مشر خوی خبره ئی ولی نده اوریدلی .

۱۳- څارنه :

د ماشومانو څخه وپوښتی چه دوی اود دوی خپلوان دواکسین
کارتونه لری او که نه؟

دوی ته دواکسین دکارت یوه نمونه و شبائی . د دوی نه وغواری چه
هغه په خپلو کتابچوکی رسم کوی . که د دوی خپلوان نوی واکسین شوی نو
د دوی څخه وغواری چه په دی هکله دخپل مور او پلار سره خبری وکری او
کلنیک ته دواکسین دپاره د ماشومانو په ورلوکی هغوی تشویق کری .
که تاسی دروغتیا ئی مرکز یا واکسیناتور سره ښه مناسبات لری نو په ښوونځی
یا روغتیائی مرکز کی دواکسین لگولو یو پروگرام جوړ کری .
ښاغردان باید دواکسین دوخت او اهمیت په هکله دخلکوسره دخبرو

د پاره . روغتيايي کارکوونکو سره مرسته وکړي او مختلفو کورونو ته لار شي
که تاسې شاگردان لوی وی نو د واکسین د تطبیقولو په تقسیم اوقات باندې
www.libtool.com.cn
ورسره خبرې کولای شئ .

د لمړینو مرستو د ښودلو طریقه

دا د درسي پلانونو وروستی برخه وه . که چیرې تاسې دا کتاب
لوستلی وی نو اوس به د لمړینو مرستو په هکله خپل درسي پلانونه جوړ
ولای شئ .

د سملاسي مرستو لوستونه هله گټور وي چه شاگردان دهغي د عملي کولو يا تجربه
کولو فرصت ولري . او دا څه گران نوی هکله چه یو ماشوم په اسانه سره
د یوه ټپي شوی سړی رول لوبولای او بل ئی سملاسي مرسته کولای شئ .
تاسې د لوست د په زړه پوری کولو د پاره خپل ټول ابتکاری قابليتونه په کار
اچولای شئ .

مثلاً د ټپي شوی ماشوم د پښې رنگول او نور . د سملاسي مرستې په هکله
معلومات که استعمال نشي نو ژر هیر یزې له همدې امله دهغي تکرارول
به د ماشومانو سره مرسته وکړي چه د پښې په صورت کی چټکه او سمه
مرسته وکړي .

د سملاسي مرستو د ښوونې په پای کی شاگردان په لاندې حیرانه کړي .
د یوه ماشوم مخه وغواړي چه مخکښی راشي . هغه ته ووايي چه فرض
وکړي همدا اوس یوه مار چیچلی وی . دهغه په پښې باندې د مار د
غابښونو ښی رسم کړي .

د یوه بل ماشوم مخه وغواړي چه دهغي سره ځای په ځای سملاسي
مرسته وکړي .

دا رول درامی څه زیان نلری خو حقیقی پښې نشي تمثیلولای .

د لمړینو مرستو تدابیر تر هغه وخته تکرار کړئ ترڅو چه ماشومان
دهغی په سرته رسولو کی ستونزه او غلطی ونلري .

د سملاسی مرستو په ښودلو کی تکرارول زیات

اهمیت لری .

کله چه شاگردان په لمړینو مرستو پوه شول نو د ناڅاپي پلټنو
د مخنیوی په هکله ورسره کار وکړی ددی کار د
پاره شاید د والدینو رابلنه هم مرسته وکړی مثلاً که
ماشوم غواړی چه زه های مواد په یوه خوندي ځای کی وساتی
خو پلار ئی موافقه نه کوی .
که تاسی زیات فعاله اوسی نو د پلرونو د پاره هم د لمړینو مرستو
د ښووننی یو پسر وگرام جوړولای شی او په همدی هکله دروغتیا
مرکز د کار کوونکو مرسته ترلاسه کولای شی .

پای
ومن الله توفیق



د لمړینو مرستو تدابیر تر هغه وخته تکرار کړئ ترڅو چه ماشومان
دهغې په سرته رسولوکی ستونزه او غلطی ونلري .

د سملاسي مرستو په بنډولوکی تکرارول زیات

اهمیت لری .
کله چه شاگردان په لمړینو مرستو پوه شول نو د ناخاپي پېښو
د مخنیوی په هکله ورسره کار وکړی ددی کار د
پاره شاید د والدینو رابلنه هم مرسته وکړی مثلاً که -
ماشوم غواړی چه زهری مواد په یوه خوندي ځای کی وساتي
خو یلار ئی موافقه نه کوی .
که تاسی زیات فعاله اوسی ننود پلرونو د پاره هم د لمړینو مرستو
د بنډونې یو پروگرام جوړولای شی او په همدی هکله دروغتیا
مرکز د کار کوونکو مرسته ترلاسه کولای شی .
پای ته
ومن الله توفیق
د

دریم فصل

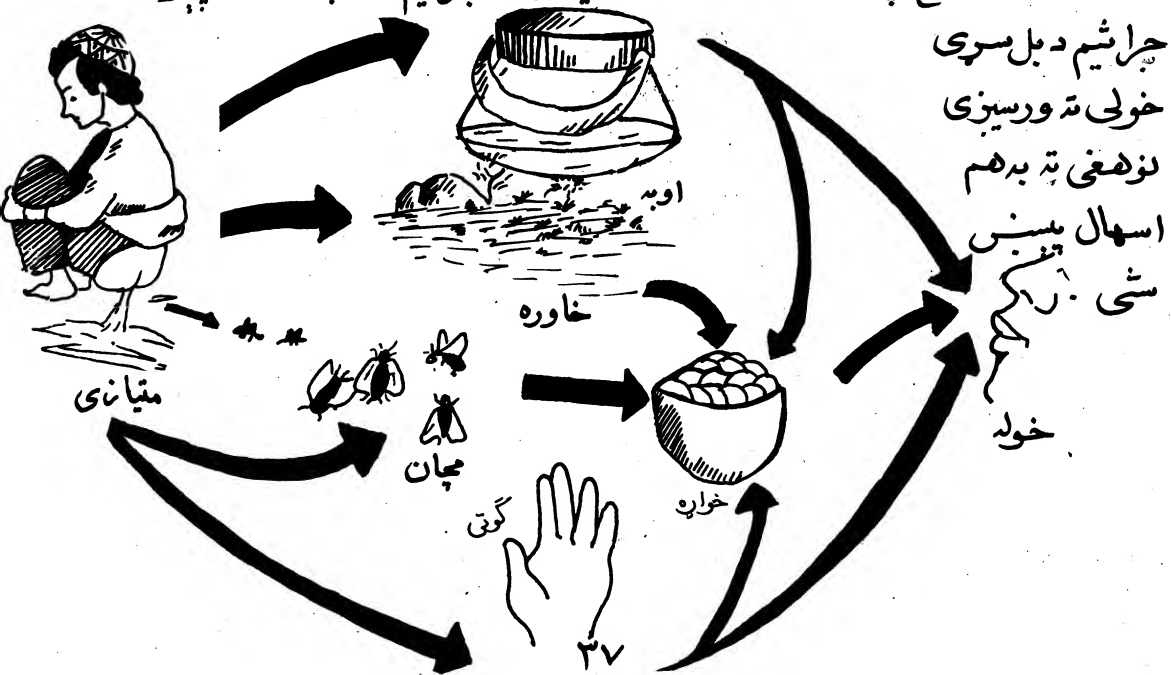
ساری ناروغی اسهال او پچش

اسهال او پچش خه شی دی؟

- الف : اسهال : په ورځ کی له دری څلوزیات نری متیازی .
- ب : پچش : په غتمو متیازوکی دوینی او بلغم موجودیت .

د اسهال عوامل :

هغه ناروغ چه اسهال ولری غتمو متیازوکی جراثیم خارجوی . که چیری دا



ARC

Austrian Relief Committee for Afghan Refugees

ARIC
B
16.567
STE
(83)

www.libtool.com/cv

ARIC
0002 ⁸³ copy 3
RECEIVED DATE
15/1-90
FROM

PREVENTION IS BETTER THAN CURE

Curriculum for Health Education in Schools

(PUSHTO)

by
Gabi Steiner - Eder
Dr. Abdul Rahman Zamani

Peshawar / Pakistan
1988

اسهال په مستقیم او غیر مستقیم ډول خړیدای شي :

www.libtool.com.cn

الف : مستقیمه خړیدنه :

- کله چه د دندونو ، سیند ونو ، ویالو او خلاصو څاگانو څخه ناولی اوبه وڅکو او یا که اوبه په ناولو لوبنو کی سناتل شوی وی .
- کله چه موبز داسی ناولی خواره و خورو چه بڼه میخل شوی نوی یا په خلاص او پرانستی ځای یا د ډیری مودی د پاره په گرم ځای کښی سناتل شوی وی یا د داسی شیانو خوراک چه د وړو او مچانو څخه نوی ساتل شوی .
- د داسی شیانو خوراک چه بڼه پنځ شوی نوی .
- په ناولو لاسونو خوراک (دکار ، لوبو او یا څاک انداز ته تگ نه وروسته)

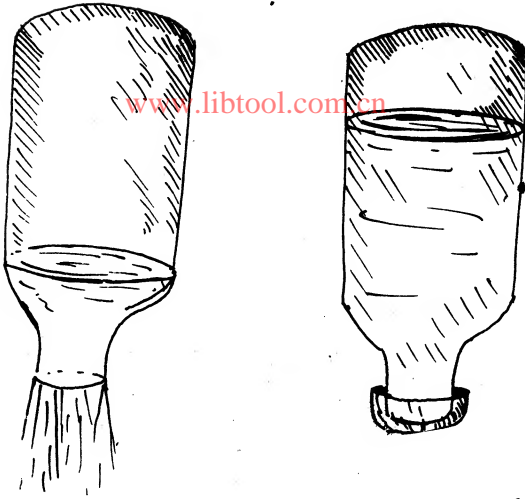
ب : غیر مستقیمه خړیدنه :

- کله چه مچان د مینازو او ناولتیاوو څخه ، اوبو ، خورو ، لوبنو او گوتو ته چل شیم خړوی .
- د نافصی تغذی ، عمومی ناروغیو لکه شری ، ملاریا ، موضعی ناروغیو لکه د ستونی درد د غوږونو درد ، زهرجنو خورو ، او تر اسکین او امپستلین په شان انتی بیوتیکو استعمال ، په خاصو حالاتو کی موبز ته اسهال پښیدلای شي (پدی هکله د زیاتو معلوماتو د پاره هلته چه ډاکتر نشنه کتاب ولولی)

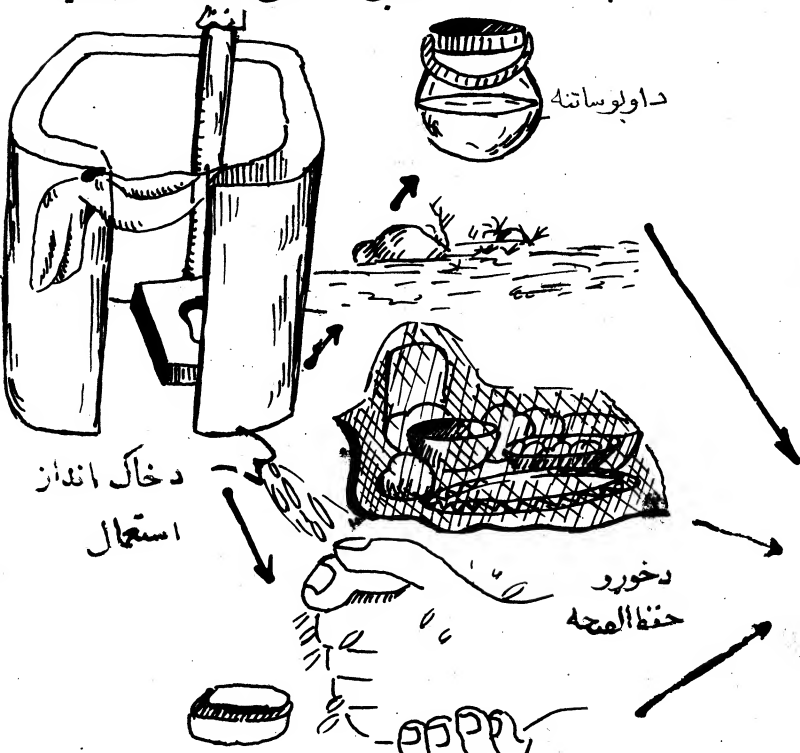
د اسهال علاج :

- د اسهال په هکله د زیات څپگان هیڅ ضرورت نشته . دا د جلا شیموسه د وجود د مقابلی یو طبیعی دفاعی عمل دی .
- د اسهال د پاره مختلفې دواگانې نه یوازی دا چه د پښو بڼه یا تاوان دی بلکه په ځینو حالاتو کی خطرناکه هم وی هکله چه دی سره د وجود د طبیعی دفاعی عمل

په چل کید و سره جراثیم د وجود دنه بند سائل کیزی .
 د اسهال دوا گانی خطرناکی وی .
 دوی لکه د بوتیل دکاک په شان
 کار کوی .



اسهال پخپله کوم زیان نلری په اسهال کی اصلی خطر دادی چه وجود په ورځ کی
 د خوړل او بجنوا ونرمومتیانزوله لاری اوبه او مالکه ضایع کوی .
 که چیری موبنز ناروغ سړی نه د اوبو ، مالگی او نورو مایعاتو په ورکولو سره
 دهغی د وجود ضایع شوی اوبه او مالکه په خای کړو نوموینز به دهغی ژوند ساتلی وی .

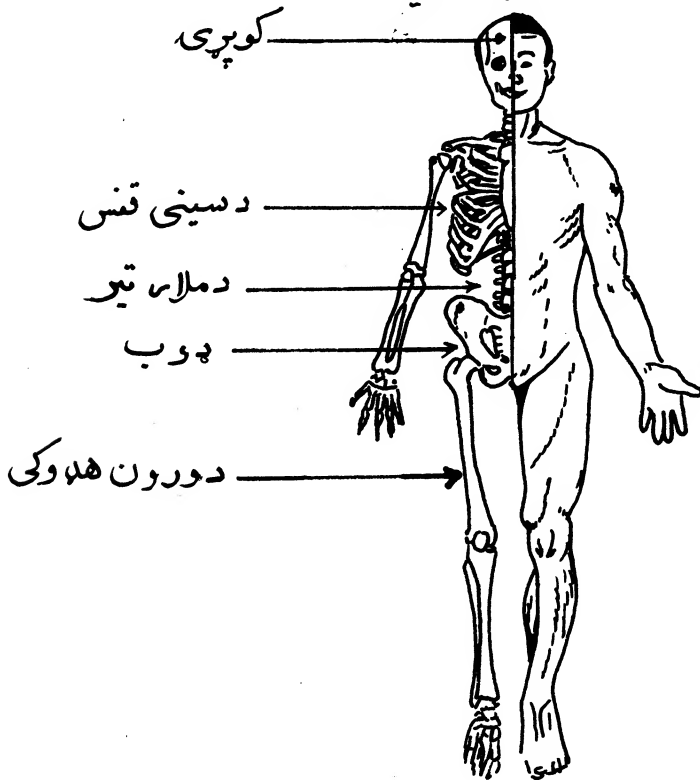


مخنیوی :

د اسهال مخنیوی
 د متیانز و تخه خولی ته د
 خپرید و د سللی په شلولو
 پوری اړه لری .

پاکلی اوبه ، پاک خواره
 او پاک لاسونه

د عضلاتو په مرسته حرکت کوي او د اعصابو په واسطه کنټرول کېږي. خپله دارتيا وړه
 انرژي د خوړو څخه اخلي کوم چې د هضم نه وروسته جذب شوي او د وړانې سيستم
 يو واسطه د وجود مختلفو برخو ته رسول کېږي. زموږ د وجود يو ډېر زياته برخه
 (په اکې ۷۰ برخه) د مايعاتو څخه جوړه شوي



د هډوکو سيستم :

الف - جوړښت :

د وجود د هډوکو چوکاټ د اسکلیټ په نامه
 يادېږي د هډوکو بڼه او اندازه سره
 توپير لري ځينې اوږده ځينې پلن او
 ځينې لنډ وي.

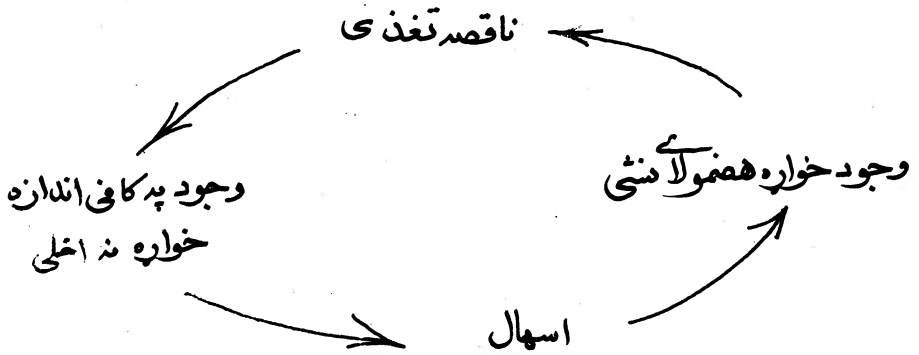
د اسهال نه پېښیدونکي ستونزې :

www.libtool.com.cn

زموږ په ټولنه کې زیات کسان خصوصاً کوچني ماشومان د اسهال څخه ځکه مری چه :

الف : د وجود زیاتي اوبه او مالکه ئی ضایع شی .

ب : دوی په ناقصه خوراک اخته وی او دا پخپله د اسهال پېښی زیاتوی .



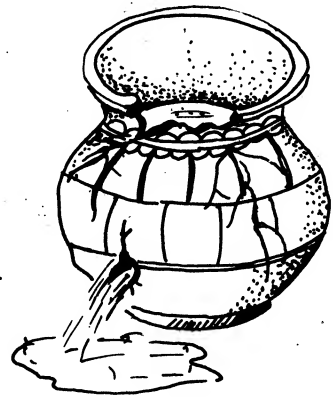
د وجود څخه اوبه داسی ضایع کیزی لکه یوسطل چه سوری ولری .



کله چه څوک په اسهال ناروغه شي نومونږ بايد ژر تر ژره دهغي د وجود نه ضايع شو
 (ضايع کيدونکي) اوبه دمور د شيدو په ورکولو او نورو مايعاتو سره لکه د وريجو
 اوبه، بنوروا، چاي، اوبه، اودميوي په شربت سره پوره کړو. ځيني خلک
 عقیده لري چه که اسهال ناروغ ته نور سلیقيات ورکړي شي نو اسهال به ئی سخت
 شي خو متاسفانه که مونږ ناروغ ته د اوبو او مايعاتو ورکول بند کړو. نو دهغي ناروغ
 سختېږي. ځکه چه دهغي د وجود اوبه او مالګه کميزي ددی په حای بايد ناروغ
 ته زياتي اوبه او مايعات ورکړي شي. نو ځکه د ناروغ سړي د ضايع شوو اوبو او
 مايعاتو د پوره کولو په څنگ کی بنه خوراک دهغي په باغښتلي کولو کې د پراھيت لري.

۲- دهغي علاج په داسي ډول وکړئ
 چه د وتونکو اوبو څخه اچونکي اوبه
 زياتي وي.

۱- هغه ماشوم چه اسهال لري
 يوه داسي منکي ته ورته دي
 چه سوري وي.



۳- دمنگی په قوی کولو (د ماشوم په بڼه خوراک) بسره د اسهال مخنیوی وکړئ .

۴- که هغه پیا هم اسهال ولری نو سمدستی علاج پیل کړئ پدی ډول به دهغی د وجود د اوبود ضایع کیده و مخنیوی وشي



یوازی د اسهال لږی پېښی روغتیائی مرستی ته اړه لری په لاندینو حالاتوکی روغتیائی مرستی ترلاسه کړئ :

- که ناروغ په ورځ کی له پنځو څلوزیات او یمن اسهال ولری .
- که په متیازوکی وینه بلغم وی .
- که اسهال له دریو ورځو څخه زیات دوام وکړی .
- که ناروغ اوچته تبه یا کومه بله ستونزه ولری لکه تېوخی او نور .
- که ناروغ کانگی کوی او دخولی له لاری خه شی څکلی نشی .
- که ناروغ د وجود د اوبود سخت کموالی ښی ولری .

لنڊيز

www.libtool.com.cn

- ۱- د خاڪ انداز په استعمال سره د اسهال د خپریدو مخنيوي وكړئ .
- ۲- يوازي پاكي اوبه څلي .
- ۳- يوازي پاك خواره خوري .
- ۴- تل خپل لاسونه پاك مينځي خصوصاً د دودي د خوراك نه مخكيني او د خاڪ انداز د تگ نه وروسته .
- ۵- د بڼه خوراك په ذريعه د ناقصي تغذي او په نتيجه كې د اسهال مخنيوي كړي
- ۶- ماشومانو ته د مور شيدې وركوي . چوشك ماشومان وژني .
- ۷- د اسهال ناروغ ته د زياتو مايعاتو په وركولو سره دهغي شړوند وژغوري .

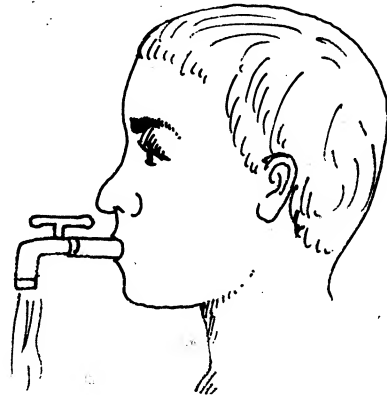


(DEHYDRATION

د وجود د اوبو كموالي)

د وجود د اوبو كموالي څه شي دي ؟

دا د وجود د اوبو او مالگي كموالي دي



د اوپوزیات ضایع کیدل

www.libtool.com.cn



د وجود د اوپو دکموالی عوامل:

د وجود د دريو برخو څخه دوه برخې له اوپو څخه جوړ شوي د اسمال کانگو، تې، زياتي خولي او نورو ناروغيو له امله د وجود په اوپو کې کموالي پېښې کېږي. د اکموالی ممکن کوار، کوار د خوړو څو په موده کېني منځ ته راشي او يا دا چه په چټکي سره د څو ساعتونو په موده کې د يوه ناروغ ماشوم غټي متيازي لږي او په لږي څوکه ماشوم اسمال وي نو بيا زياتي اوپه لږي. د سوډيم کلوريد او پوتاشيم په شان مالګې هم په طبيعي ډول متياز وکي وي خود اسمال په پېښو کې په زياته اندازه ضايع کېږي او بايد چه بېرته پوره شي.



که اوپه ونلري

که اوپه ولري





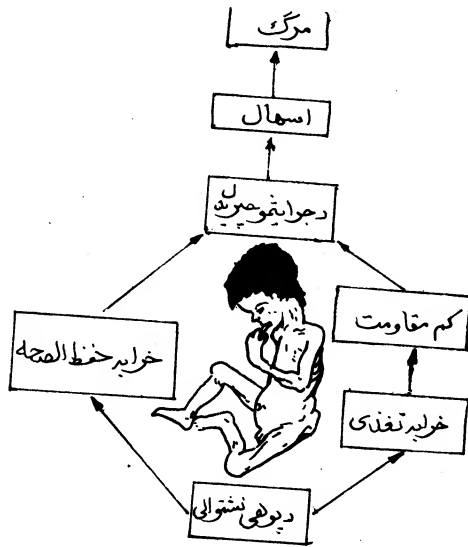
کداوبه ضایع شوی وی

www.tbtool.com.cn



کداوبه ولری

اسهال دکوچنیو ماشومانو د مرگ یو عمده سبب دی خو په حقیقت کی اکثره دا ډول ماشومان د وجود داوبو دکموالی له امله مری . ناقصه حفظ الصحه ، ناقصه تغذی او د پوهی نشتوالی د اسهال اساسی علتونه دي .



د او بو دکموالی نښی :

د وزن کمیدل :

کله چه د یوکس د وجود او بو کمی شی نو دهغی وزن کمیزی ، خوړلیه چه په کوچنیو ماشومانو کی د وجود داوبو کموالی دیر خطر ناکه وی نو د ماشوم د وزن بایلل د مور د پاره یوه ښه نښه وی . دوی به د ماشوم د وزن کمیدو سره د وجود داوبو کمیدو ته متوجه شی .



دخوبی و چوالی اوتنده

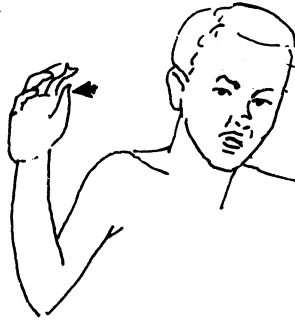


دسترگو ژوریدل

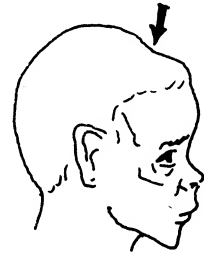


کمزوری

دلاسونو اوسترگو د حرکت نشوالی



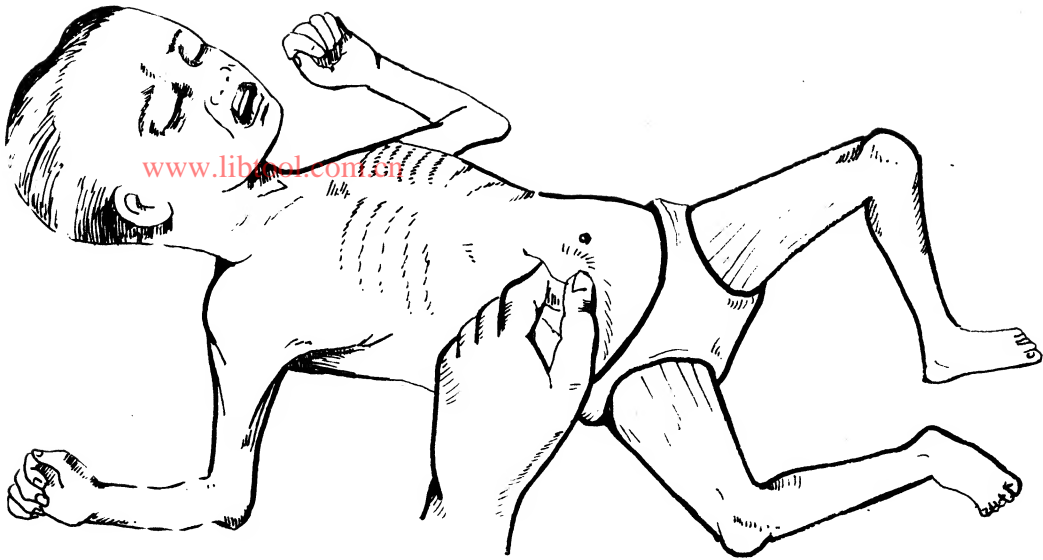
دلگندی ژوروالی



تنده : تده او یاد او بوغوبنشل داو بود کموالی نبنده ده .

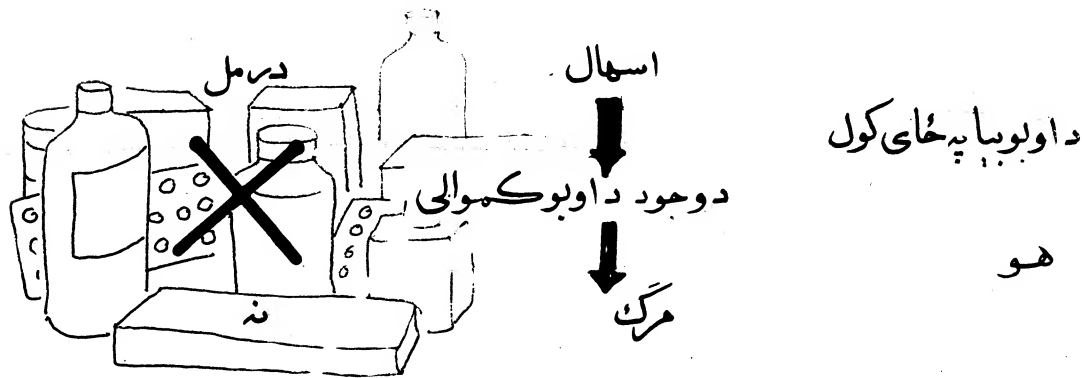
دلگندی ژوریدل :

ژوره لگنده یوازی د ماشوم د ژوند په لمرنی کال کی یوه بنه نبنده ده .



مخنیوی او علاج :

په اسهال کښی ماشوم د جراثیموله امله نه بلکه د اوبو د کموالی له امله مری. د ضایع شوی مالګی او اوبو پرځای کول د اوبو د کموالی تر ټولو غوره علاج او د درملو په نسبت زیات ګټور وي.



که د اسهال په وخت کې سمدلاسه د زیاتو مایعاتو او یا د مالګی اوبو رڼی د محلول (نمکول) شکل پیل شی نو د وجود د اوبو د کموالی مخنیوی به وشي. که په چا کې د اوبو د کمیدو نښې څرګندی شي. نو سمدلاسه ورته د ورپیچو د اوبو، بنورو او یا د میوی د اوبو په شان زیات مایعات یا نمکول ورکړئ.

د وجود داوبو بیا په خای کول :

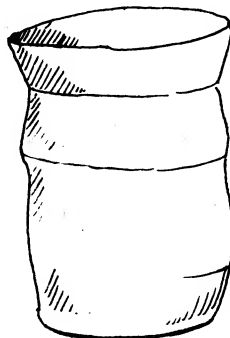
د نړۍ د روغتیا سازمان دا احصائې له مخې په ۱۹۸۰ کال کې د پنځو کلونو د کم عمر پنځه میلیونه ماشومان د اسهال په نتیجه کې مړه شوي دي (په هر دقیقه کې لس تنه).

دیوی اندازی له مخې په ساوکی له ۶۰ څخه تر ۷۰ پورې د اسهال له امله مرګونه د وجود داوبو کمښت له امله پیښ شوي دي. د خولې له لارې داوبو بیا پوره کول د اوبو د دې ډول کمښت مخنیوی او هغه سمولای شي د کوم په نتیجه کې چه د بیرو مرګونو مخنیوی کیدای شي.

داوبو بیا پوره کولو تر ټولو ښه شربت پوره، مالګه سوډیم بیکار بونات یا د پخلی سوډا او پناشیم لری کوم چه په نارنج اولیمو کې زیات وي.

د خولې له لارې داوبو د پوره کولو مالګه یا نمکول

نمکول یا ORS د پورټینو شیانو (مالګی، بوری، سوډا او پناشیم کلوراید) یوه معیاري فورمول ده چه د پوډر په بڼه پاکټونو کې تهیه کیدی دادیوه لیتر او نیم لیتره د پاره پاکټونو کې تر لاسه کیدای شي.



۴۸

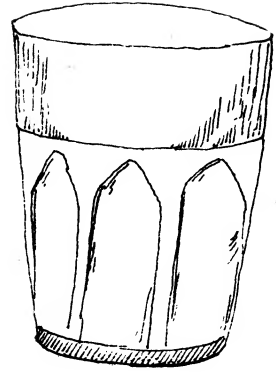
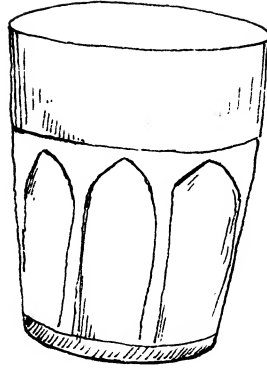


يوه نازي
گيل استوت

د یوه لیتر اوبو د اندازه کولو طریقه :



www.7ibool.com.cn



یادوه شیشه گیللمه اوبه

یوداسی جگ کی واچو
کوره کچه شکول ساتی .



یا پنجه لوی پیالی اوبه



یا اکچی پیالی اوبه

د پاکتو نو شخه دخولی له لاری د اوبو د پوره کولو د محلول د چوید و طریقه

- خیل لاسونه ، پیاله ، کاشغه او لوخی پاک و مینخی .

- یولیتزه د شکلو پاکلی اوبه په یوه لوبنی یا جگ کی واچوی .

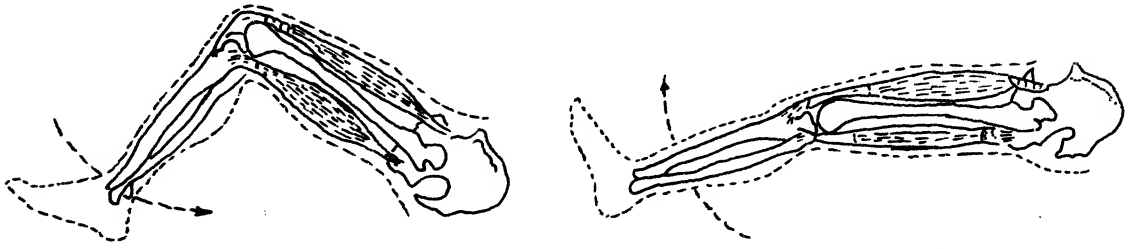
- د پاکتو ستر خلاص کری او نمکول پورر په اندازه شوی اوبو کی واچوی .

- یوی پاکلی کاشغی سره ئی بنه حل کری .

- د محلول خوند و گوری د هغی خوند باید د اوسنکو د خوند نه زیات مالکین نو .

ب: دهد و کودندی:

- ۱- د وجود دنور و انسا جو سره مرسته کوی او هغه په یوه معینه بڼه ساتي .
- ۲- د عضلاتو د پاره د اتکا، د نقطې په ډول دهد وکړ او د هغې پلټنې په کولو کې د ټول وجود حرکت سره مرسته کوي .



- ۳- د وجود ځینې مهم غړي لکه زړه، سږي او ماغزه د صدحې بڼه ساتي .
- ۴- هډوکي د وینې د جوړیدو و فابریکه ده .



د عضلاتو سیستم

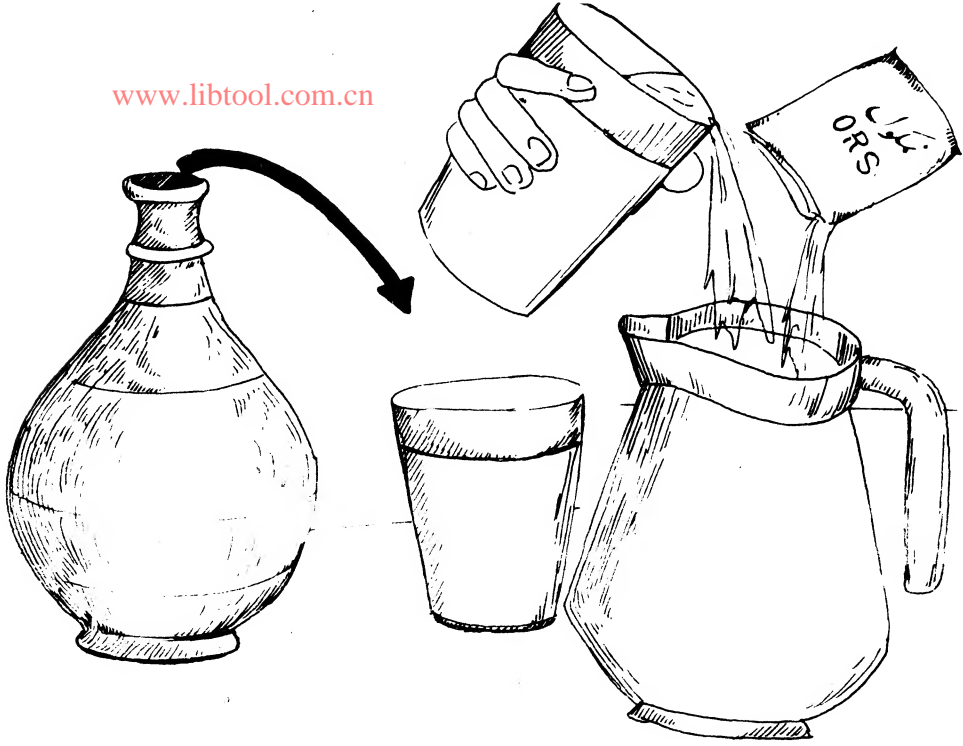
الف - جوړښت:

د انسان د وجود غوښینه برخه دهغې د څیړی یا بڼې او د حرکت د پاره مسؤلیت لري .

ب - دندی:

عضلات په دوه ډوله دي:

- ۱- هغه عضلات چه حرکت ئی د انسان په اداره او کنټرول کی وي لکه د اسکلیټ عضلات .
- ۲- غیر ارادی عضلات چه داخلي غړی جوړوي لکه هضمی سیستم او تنفسی سیستم د

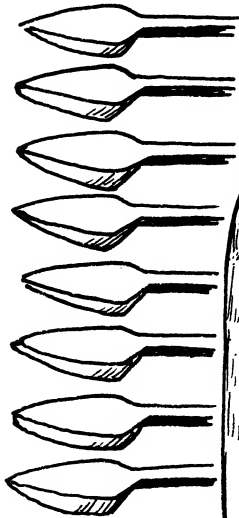
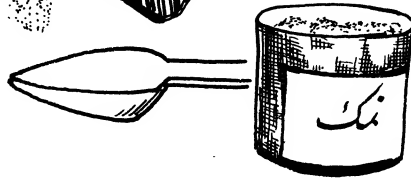
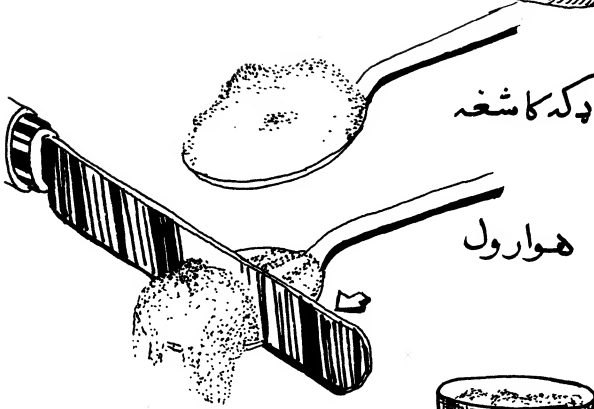
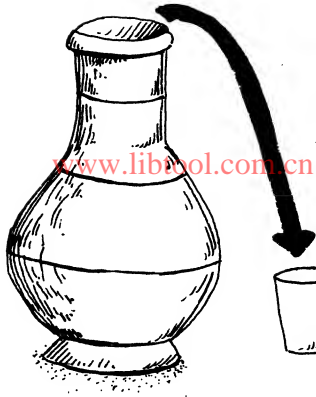


پہ کورکی دبوری اوما لگی د محلول د جو رید و طریقه :

- یولیتر د خلو پاکی او بہ اندازہ او پہ یوہ لوہنی یا جگ کی ئی واچوی
- د چای پہ کاشغہ ۸ اوری کاشغی بورہ او یوہ کاشغہ مالگہ اندازہ او پہ او بوکی ئی
واچوی .

- د مالگی او بوہی تر بنہ حل کید و پوری ئی گد کھی .
- د محلول خونہ و گوری ترخوچہ زیات مالگین نوی .

نوٹ : مربوط رسم پہ راتلونکی مخ کی و گوری .

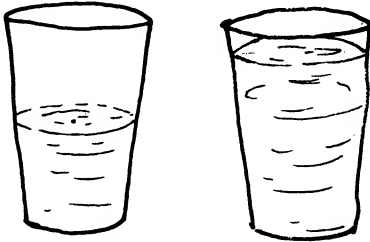


د اوبو په ځای کوونکي محلول سائنه :

- محلول په هاغه ورځ استعمالوئ په کومه چه جوړه شوي وي . ديوي ورځي جوړه شوي محلول په بله ورځ مه استعمالوئ . بلکه هر ورځ نوی محلول جوړه .
- لوبني يا جگ په ساړه ځای کی داسی ساتی چه سرئی پت وي .

د محلول استعمال :

- ناروغ نه په هر وختو دقیقو کی یو گوت ورکوئ ، دکانگو په صورت کی ئی هم ورکوئ .
- که ناروغ کانگی وکړی نو د ۵ یا ۱۰ دقیقو تم کیدو نه وروسته بل گوت ورکړئ .
- دیوي کاشغی او پالی نه استفاده کوئ .



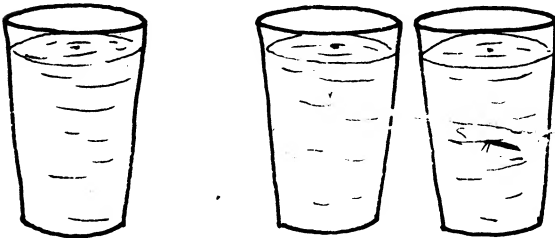
څومره نمکول ورکړی؟



نیم یا یو گیلاس

د هر ځل ناستی نه وروسته

د ماشوم د پاره



یو یا دوه گیلاس

د هر ځل ناستی نه وروسته



د لویانو د پاره

یوماشوم به په ورځ کی تقریباً یولیتز محلول ته اړه لری پداسی حال کی چه دیوه لوی
سری اړتیا په ورځ کی ۱ لیتره او یا دهغی نه زیات وی .
که د ماشوم سترغلی وپرسیزی نود محلول ورکول بند کړی .
www.libtool.com.cn

څه وخت باید طبی مرسته ترلاسه کړی :

- کله چه ماشوم د وجود د اوبو سخت کموالی ولری .
- کله چه ماشوم څه شی ځکلای نشی .
- کله چه د اسهال نه پیداشوی ستونځی او یا نوری ناروغی هم موجودی وی .
- کله چه ماشوم نمکول سره مینه نشی .

لنډیز :

- په اسهال کی د وجود اوبه او مالګه ضایع کیږی .
- د وجود د اوبو او مالګی کمیدل خطرناکه وی او ماشوم وژلای شی .
- د اوبو پورته په ځای کول د مرګ مخنیوی کوی .
- ضایع شوی اوبه او مالګه د خولی له لاری پورته پوره کړی .
- د کانګوله امله د نمکولو استعمال مه بند وی .
- د اسهال په وخت کی د مور شیدی مه بند وی .
- د نمکول په استعمال سره د وجود د اوبو د کمیدو مخنیوی او علاج وکړی .
- د اسهال د علاج د پاره نمکول او یا په کور کی جوړ شوی د مالګی اوبوری محلول استعمال کړی .

د تنفسی سیستم ناروغی :

www.libtool.com.cn

مقدمه

- د تنفسی جهاز ناروغی په تیره پاڅمی اوسره هوا کی دیری عامی وی پدی برخه کی مرستیال عوامل په لاندی ډول دي :
- په کمپونو کی د دیو ناروغانو موجودیت کوم چه توخی سره په هوا کی د لارواو بلغو کوچنی ذری خپروی او په خمکه لاسی اوبلغم توکی .
 - په کمپونو او کورونو کی گنه گونه اود خلکو یوځای ژوند اود ناپاکی هوا استعمال .
 - په غیر صحی ډول کو توکی ناپاکی ، تیار ، لوگی خاوری اوناقصه تمویه .
 - د سری اوبدلید ونکی هوا په مقابل کی د پوره جامو او پوشاک نشتوالی .
 - په ناقصه تغذیه اخته ماشومان کوم چه د ناروغیو په وړاندی ښه مقاومت نشی کولا

ذکار :

ذکار روغتیائی مرکز ونوته د تگ دپاره تر ټولو لوی علت دی . دا ناروغی دیو ویروسی له امله منځه ته راځی چه په پوزه اوستونی کی وده کوی . ماشومان شاید په کال کی د پنځوڅخه تر لسو څلو پورې پدی ناروغی اخته شی . پرنجی ، دسترگو او پوزی بهیدل ، دستونی درد او کله ناکله تبه ددی ناروغی نښی وی . ذکار تقریباً همیشه پرته له درملو خپله ښه کیزی . انتی بیوتیک ویرسونه وژلای نشی نوڅکه په ذکار کی مرسته نشی کولای . د ذکار په وخت کښی انتی بیوتیک مه استعمالوی .

انتی بیوتیک نه یوازی دا چه د ذکار دپاره هیڅ گټه نلری شاید زیان هم ورسوی په کافه اندازه سره اوبه اونور مایعات ځکی اواستراحت کوی .

د تې او وجود درد یا سرخوږی دپاره اسپرین یا پاراستامول اخلي .

څه وخت طبي مرسته ترلاسه کوي؟ www.libtool.com.cn

- که تېوخی او تبه خوړوږی دوام وکړي او بڼه نشي .
- که د شپږو میاشتو څخه کوچني ماشوم شین شي او کانگي وکړي .
- که د چا تېوخی څو هفتي یا میاشتي دوام وکړي .
- که د چا د تېوخی سره وینه راشي .
- که چاته د ساوېستوکی مشکلات پېښېږي .
- که د چا په سینه کې درد وي .
- که څوک د تېوخی سره بد بویه بلغم ولري .

د تنفسی جهاز د ناروغیو مخنیوی :

- واکسین کول د شني تېوخی او نړی رنځ په شان د تنفسی جهاز په ناروغیو او د شری او خناق (دیفتری) په شان د ځینو نورو وژونکو ناروغیو په مخنیوی کې خورا مهم رول لري . په وخت او مکمل واکسین سره د خپلو ماشومانو د ناروغیو او مرگ مخنیوی وکړي .
- په سره هوا او ژمی کې ماشومان پټوي او تودې جامې وراغوندي .
- د ټولو کسانو په خاصه توګه ماشومانو بڼه خوراک ته توجه کوي .
- پام کوي چه ناروغه کسان په ځمکه لارې او بلغم نه توکي .
- پام کوي چه ناروغه کسان د نورو مخ ته نه تېوخی .
- د کټو د تنه دورې اولوګی مه پرېږدي او د خوب په وخت کې کړکي پرانستي پرېږدي .

ملاريا

www.libtool.com.cn

ملاريا څه ته وايي :

د افغانی مهاجرينو په کمپونو کې هغه خطرناکه او عامه ناروغي ده چه د - پلازموډيم په نامه د يوه کوچني ژوندي موجود يا پرازيت له امله منځ ته رايي او د يوه کس څخه بل ته د ماشو د چيچلو پواسطه خپريزي .

پرازيت : هغه ژوندي موجود دي چه د نورو په سر يا خرڅ باندې ژوند کوي (د نورو گټه ختي) .

د ملاريا سبب :

د ملاريا په خپريدو کې مهم او اساسي عوامل په لاندې ډول دي :

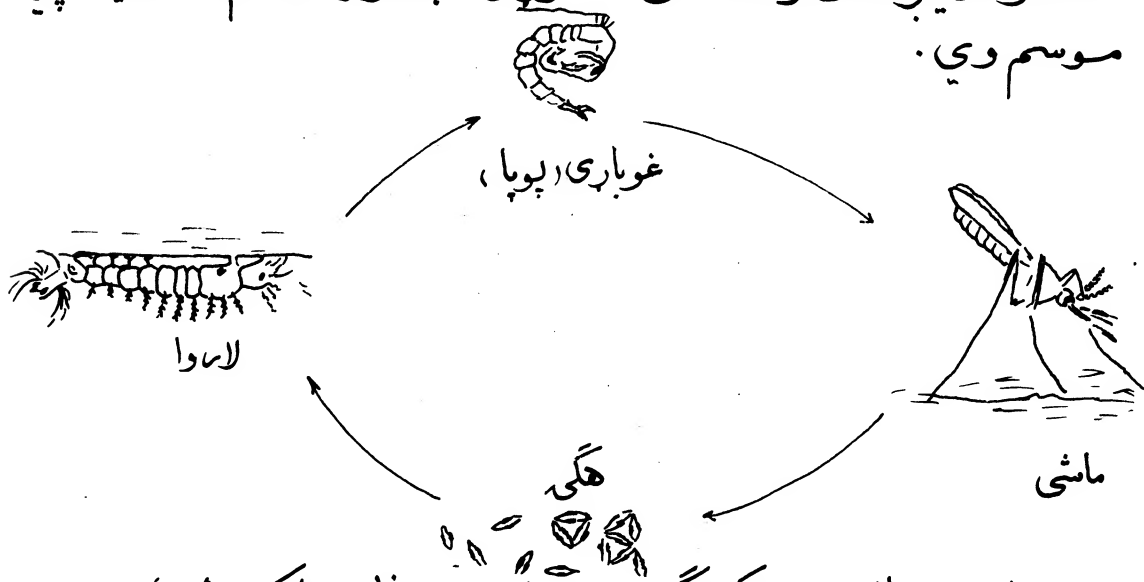
الف : منبع : د ملاريا منبع يا ذخيره هغه ناروغيه سري وي چه په وينه کې ئي د ملاريا جراثيم وي . د ملاريا جراثيم په څلورو ډوله دي خو يوازي دوه ډوله ئي پدي سيمه کې موندل کيږي .
د ملاريا جراثيم د خپل ژوند يوه برخه د انسان په وجود - (ځگړاو وينه) او يوه برخه د ماشي په وجود کې تيروي .

ب : ناقل : د ناقل په نامه بنځي ماشي ملاريا نقلوي . د ماشي د خپل خوراک د پاره د انسانانو او څارو ويني ته ضرورت لري .

کله چه ماشی داسی ناروغ وچیچی چه دملار یا جراثیم ئی په وینه کی وی نوخینی
 دا جراثیم د ماشی وجود ته متوخی . پدی دول ماشی دملار یا د جراثیمونافله
 کیزی . کوم چه د بل وخت د خوراک د پاره د بل چا چیلوسره دهغنی و هو
 ته دا جراثیم ورداخلوی . او په نتیجه کی دی روغ سری کی دملار یا نینی
 خرگندیزی .

د دی ماشی د ژوند شرایط په آب و هوا پوری اړه لری . په سرو او غرنیو
 سیمو کی ماشی ژوند نشی کولای خو توده او مرطوبه هوا د ماشو د زینندی
 زمینه برابروي .

دملار یا ناروغی د برسات په موسم کی حکه زیاتیزی چه دا
 د ماشو د زینندی وخت دی . دا وری د بارانونو موسم دملار یا د خپری
 موسم وی .



بنخه ماشی په ولاړو اوبو کی هگی اچوی (د ۲۰ په شاوخوا کی هرخل) د دری
 ورخوپه شاوخوا کی دا هگی په لاروا بدلیزی . یوهفته وروسته دا لاروا په
 پوپا بدله او دو ورخو کی ماشی بانندی بدلیزی . بنخه ماشی دورخی
 د کو تو خاک اندازونو ، باغونو او ولاړو اوبو په سیوری او تیاره خابو کی
 داوسیدونه وروسته د شپی د لوزی درفع کولو د پاره د وینی لهنون کوی

ج : حساس کوربه : دهر عمر خلک په ملاریا اڅنه کیدای شی .
 نارینو ته خلک زیات خطر متوجه وی چه دوی دیر وخت دکوره بهر
 تیروی . ملاریا په هغو هیوادو کی زیاته وی چیری چه خلک خوار اود
 ژوند شرایط خرابه وی .

د ملاریا ناروغی نښې :

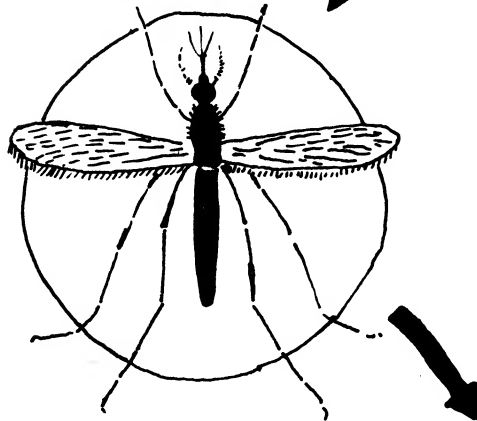
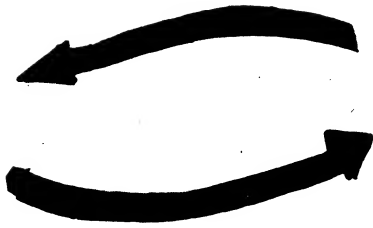
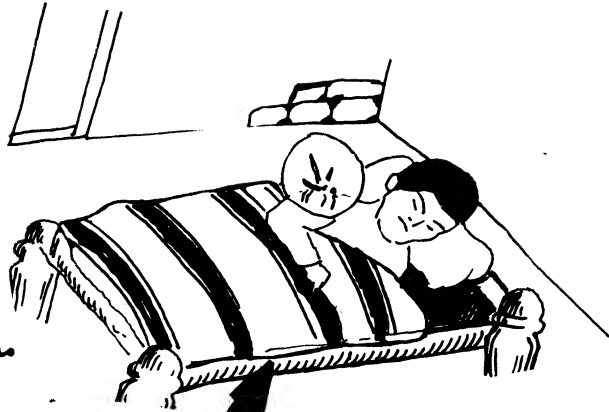
- تبه اوسردری ، دلل درد ، لرزه اود سر و احساس .
- کم خونی (خلک چه د وینی سره کریوات له منځه یی)
- د توری لوئیدل (خلک چه توری د وینی څخه د پرازیتونو د لیری کولو
 زیار باسی .)
- اسهال او کانگی خصوصاً په ماشومانو کی .

د ملاریا علاج :

هر څوک چه د ملاریا نښې ولری . باید خپله وینه معاینه کړی ، روغتیائی کار
 کوونکی به دهغی د وینی څو څاڅکی په یوی ښښی چه سلاید ورته ویل کیژی اوار
 اوبیا د جراثیمو د څرگندیدو دپاره رنگ کړی . هغه وروسته د اسلاید د مایکرو-
 سکوپ لاندی گوری . تر څو د ملاریا د پرازیتونو موجودیت تثبیت کړی . د
 پرازیتو د موجودیت د څرگند لود پاره
 د وینی معاینه حتی ده که چیری د وینی
 معاینه ځنډ یژی نو بیا باید ناروغ ته
 د ملاریا د درملو یو خوراک ورکړی
 شی .



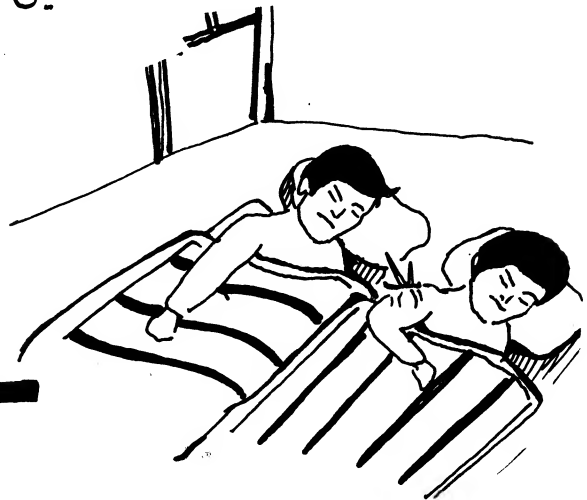
ماشی ناروغ سړی چيچي



اناښل ماشي



روغ سړی ناروغه
کېږي.



ککړه شوي ماشي ناروغ سړی چيچي

کوم حرکت چه د وجود په اراده او کنترول کی نه وي .

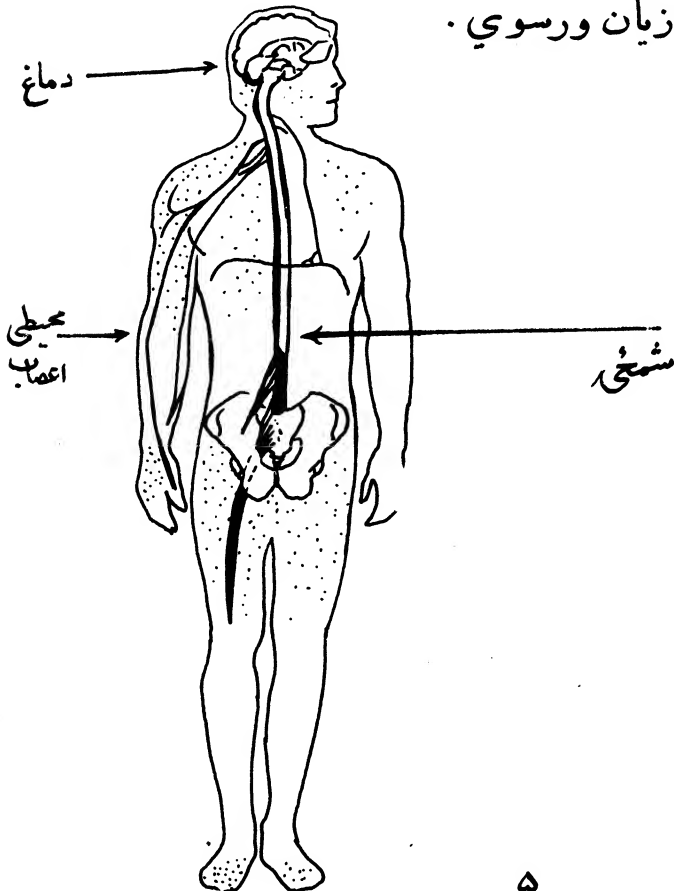
www.libtool.com.cn

عصبی سیستم

الف - دماغ : د سر په کاسه یا کوپری کبني موقعیت لری او د ټول وجود د کنترول مرکز وي .

ب - شمخی یا شوکی نخاع : چه د ملا په تیر کبني موقعیت لري .

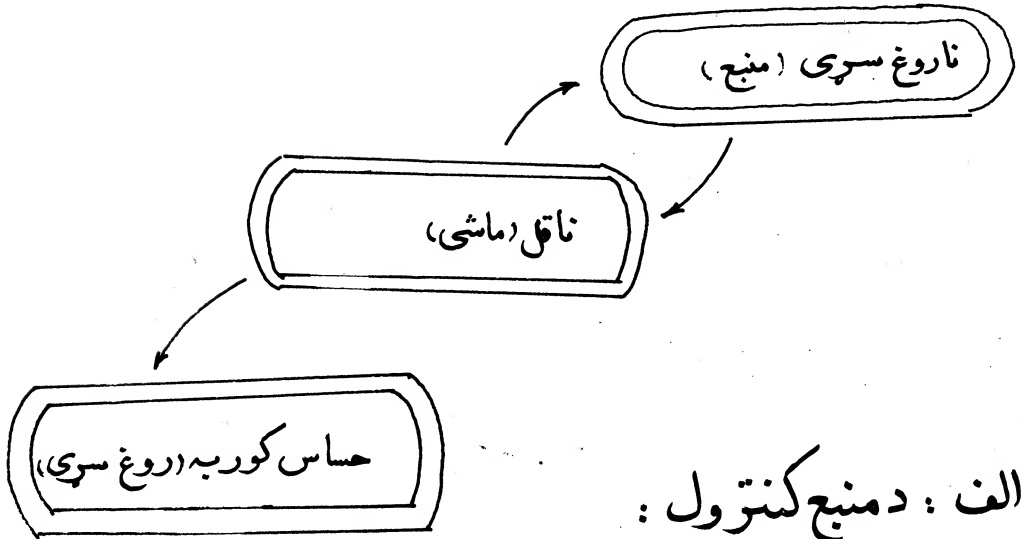
ج - محیطی اعصاب : کوم چه د وجود مختلفي برخي د مغزو او ماغزه یا دماغ د وجود مختلفو برخو سره وصلوی . ددی سیستم دهری برخي زیان به د وجود د هغی برخي حسیت او حرکت ته زیان ورسوي .



دملار یا مخنیوی اوکنترول :

www.libtool.com.cn

(دسرایت دخنخیر دکریو ماتول)



الف : دمنبع کنترول :

- ۱- د ناروغو کسانو پېژندل (دوینی معاینه کول)
- ۲- د ناروغو کسانو علاج :

- احتمالی علاج :

ددی علاج مقصد په وینه کی د جراثیمو دشیر کمول او دملار یا د ناروغی د تکلیف کمول دی . ددی مقصد دپاره دهر روغتیایی مرکز څخه وړیا کلوزکین گولی ترلاسه کولای شی . ستونزه هیڅ ضرورت نشته .

- جذری علاج :

که چیری دملار یا معاینه مثبته وی (په وینه کی دملار یا پرازیت ولېدل شی)

نوناروغ ته باید د جراثیمو د بشپړه وژلو د سرمل ورکړی شی .

www.libtool.com.cn

ب : د ناقول له منځه وړل :

۱- د ماشو د زیرندی د ځایونوله منځه وړل :

څرنگه چه ماشی دهیگو اچولواو زیرندی د پاره ولاړواو بوته اړه لری نود
ماشو د منځ وړلو د پاره تر ټولو بڼه اوموثره طریقه داده چه د ولاړواو بو
دندونه وچ او یا دک کړای شی (محیطی حفظ الصحه)

۲- د لاروا له منځه وړل :

ل
- په هغه کښی بوخل ولاړواو بو د خاصو موادو په استعمال سره د لارواوو وژل
- په ولاړواو بو کی د ټیلو اچول کوم چه لاروا او پوپا دواړه وژنی .

۳- د دواشیند لوبه واسطه د لویو ماشو وژل :

ج : د حساس کوربه ژغورل :

- د ساتونکو جامو اغوستل
- د پشه خانی استعمال
- د کورونو په کوټو او د سروازو کی د جالیو استعمال
- د شپړونکو مواد استعمال کوم چه د یوی له امله ماشی ټپتی ته مجبور وی .

لنډيز

www.libtool.com.cn

- ملاريا د يوه پرازيت له امله منځ ته راځي او د ماشود چيچلو پواسطه خپريږي .
- بنځه ماشي په ولاړو او بوکښي هگي اچوي کوي چه په لاسوا ، پوپا او بيا په لوي ماشي بدليږي .
- بنځه ماشي د ملاريا پرازيت د ناروغ سرې شخه روغوکسانو ته خپروي .
- که څوک د ملاريا په ناروغۍ اخته شي نو تبه اولرزه لري اوساره لي کيږي .
- که څوک تبه اولرزه ولري نو خپله وينه د ملاريا د پاره معاينه کړي .
- د ملاريا پرازيتونه د مکروسکوپ په مرسته د ناروغ په وينه کې ليدلای شو .

د ملاريا مخنيوی :

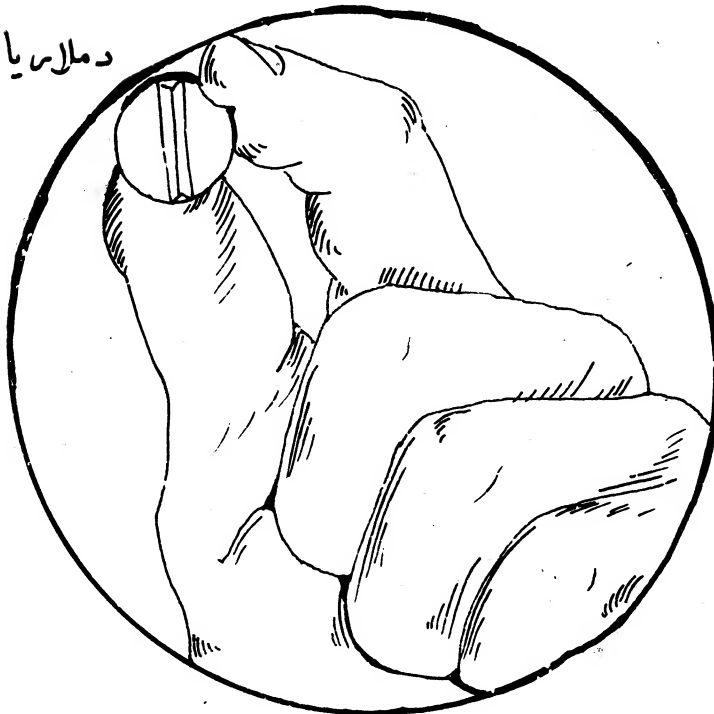
- وينه معاينه کړئ .
- د کلوروکوين کولي وخورئ .
- د روغتيايي کارکوونکي په لاسونو نو عمل کوي .
- د ماشود زيزندي ځايونه وران کړئ ، د ولاړو او بوډندو نه ډک او وچ کړي .
- د لارو او ژونکو موادو په استعمال سره د ماشو لارواري له منځه يوښي .
- د شرونکو مواد په استعمال سره ماشي ليري ساتي .
- د ماشود چيچلونه د ژغورلو په غرض ساتونکي جامي اغوندي .
- پشه خانه استعمالوي .
- د کورکړکيو او دروازو ته جالي لگوي .

د ملاريا مخنيوی
د منبع کنترول



د ملاريا د پاره د ویني معاینه

د ملاريا د پاره د سرمل



دملار یا مخنوی
دماشودزیرندی د خایونوله منځه وړل

www.libtool.com.cn



د ډنډونو وچول



دولار او بواو
ډنډونو ډکول

دملار يا مخنيوي
دماشو دلاړ واو له منځه وړل

www.libtool.com.cn



په ولاړ واو بوکي د تيلو اچول

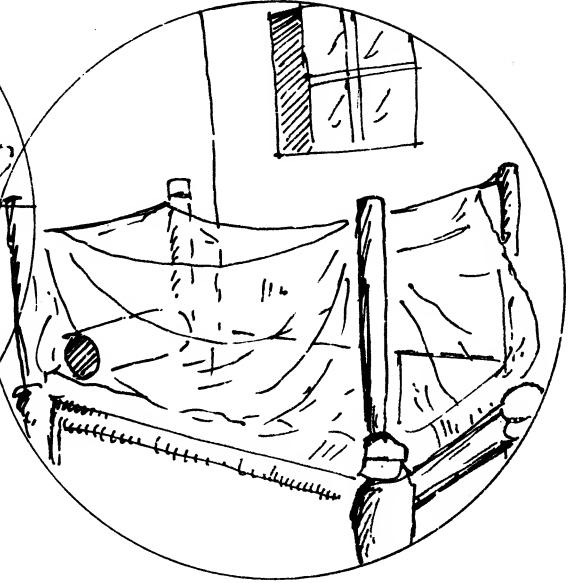
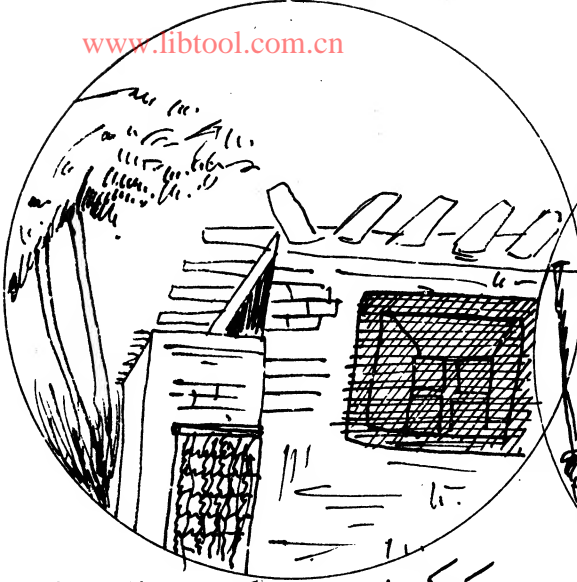
په ولاړ واو بوکي د لاروا د وژلو د پاره
د درملو شنيدل .



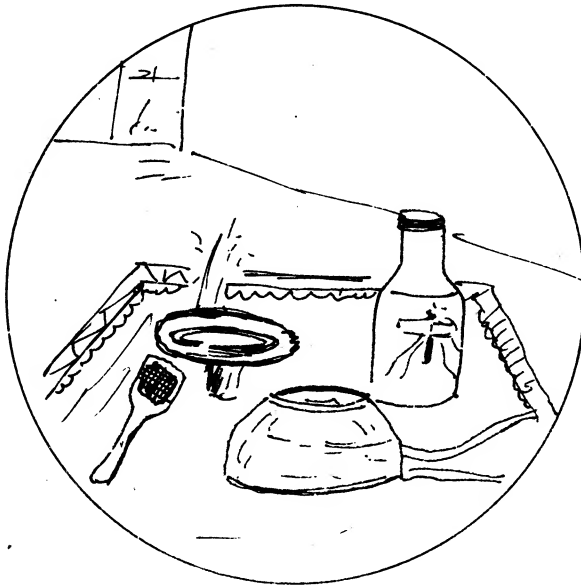
د کوټو دوا پاشي

دملاريا غنيوي
د حساس سري زغورل

www.libtool.com.cn



کوکيو او دروازو کي د جالي استعمال



د شرونکو موادو استعمال کومرچه ماشي تښتوي

چینی :

دگیده چی پدی سیمه کی دیرزیات دی اوزان، رازستونخی منع ته راوردی دچنجوزیات د ولونه د ناروغ سری په کولمو کی اوسیزی .
چپرته چه هگی اچوی اودا هگی بیا د غایط موادو (غتمتیا زو) سره بهرته وی
دچنجوهگی د مایکروسکوپ په مرسته لیدلای شو .

دگیدی دیر عام چینی په لاندی ډول دی :

۱- گرد چینی (اسکریس) :

داد ۲-۴ سانتي مترو پوری اوزده (د تخلی چنجوته ورته) گرد چینی دی کوم
چه په کوچنیو کولمو کی ژوند کوي .

۲- نری چینی :

دادیو نری سپین تا، توتی ته ورته دی . د شپي لخوا مونښ چینی دمقعد تخه بهرته
راوځی چپری چه دهگیو په اچولوسره دمقعد د شاوخوا د خاربن سبب کیزی .

۳- کدو دانه یا پلن چینی :

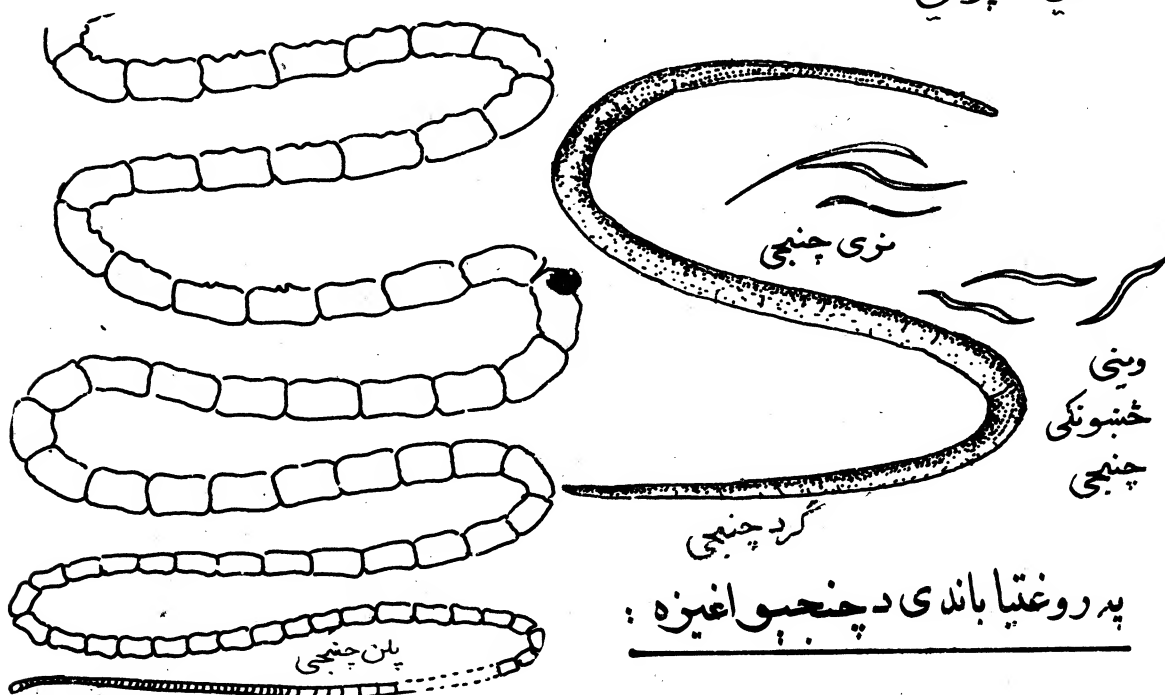
دا چینی پلن اود کوچنیو قطعو د یو خای کیدو تخه جوړ شوی وی ددی چینجو
مخلف د ولونه په کیده کی ژوند کولای شی . د غواد غوښی د چنجیو په شان
خینی د ولونه دیر اوزده وی خو خینی نوره د ولونه خورالند اود ۴ سانتي مترو
په شاوخوا کی اوزد والی لري .

د پلنو چنجیو قطعات د چنجی دوروستی برخی په لوری وده کوی کومچه د هکیو څخه په دکو کڅور و بدلی اود شلید و څخه وروسته خارجېزی .

www.libtool.com.cn

۴- وینی خنبونکی چنجی :

دیوسانتي متر په اوزد والی دا چنجی دکولمو په پاسنی برخه کی ژوند کوی د چنگلونو په استعمال سره دا چنجی ځانونه دکولمو په دیوال پوری نڅلوی او وینه روی (چوښي) .



په وجود کبني د چنجیو دلز شمیر له امله کومه نښه نه څرگند یزی نوڅکه د نښو د څرگندیدو په وخت کی د چنجیو شمیر دیر زیات شوی وي .
 — د چنجیو له امله د ناروغ وزن کمیدلای شی ځکه چه چنجی هغه خواړه مصرفوی کورته چه ناروغ سری د خپلی ودی ، ژوند او کار د پاره اړه لري .

- که د چنجیو شمیر نریات وی نو د کیدی درد هم پېښولاشی . ځینی وخت د دی چنجیو توپ کولمی بندوی دکومر علاج د پاره چه سملاسی جراحی عملیاتو ته اړه وي .

www.libtool.com.cn

- وینی څښونکی چنجی د وینی د څکلوله امله د وینی کموالی منع ته را وړي .

- نری چنجی دمقعد د شاوخوا د خارېښ سبب کیږي .
- د چنجیو له امله اسهال او کانگی هم پېښېدلای شي .

د چنجیو تشخیص :

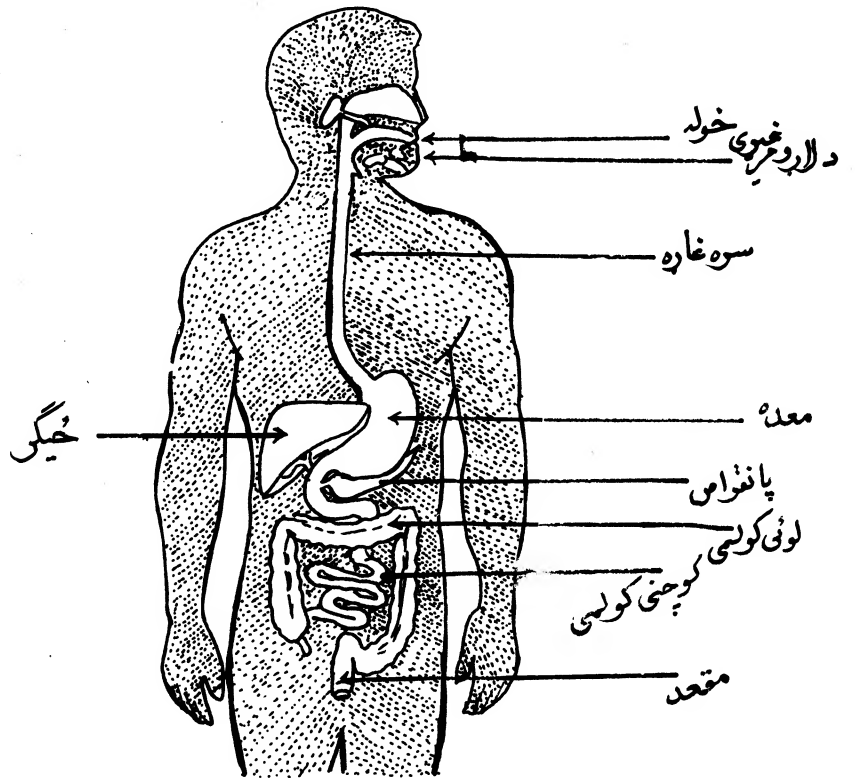
د کیدی چنجی په کولمو کښی هگی اچوي کومی چه په غایطه موادو کی د وجود څخه وځي که مونږ د ناروغه سری د غایطه موادو نمونه معاینه کړو نو د چنجیو هگی اولاروا د مایکروسکوپ لاندی لیدلای شو کوم چه په آسانی سره پېژندل کیدای شي .

د چنجیو د ژوند دوران (چنجی څرنگه خپریږي) :

د جیجیو زیږنده د بکتریا وو ، ویرسونو او نور جراثیمو سره توپیر لري . دوی د وجود په منع کی تکثیر نکوي ، څو کله چه دوی یو ځل وجود ته توی نوبیا هگی اچوی . کومی چه د غایطه موادو سره یو ځای د ناروغ سری د وجود څخه وځي . نور څاروی او انسانان بیا په مختلفو طریقو ناروغه یا اخته کیږي . د چنجیو هر ډول خپل ځانگړی د ژوند دوران لری . د اسکریس او نریو چنجیو په صورت کی چنجی د ناو لو خوړو او لاسونو په ذریعه د خولی له لاری وجود ته داخلېږي . پلن چنجی د اوی غوښی د خوراک له لاری او وینی څښونک

دهاضی جہاز :

کدچہ مونبز خوارہ خورو لمبری خولی تہ ننوخی اوبیالہ یوہ اوردہ تیوب شخہ تیریکے
 چہ پہ مقعد بانڈی ختم شی . دغہ اوز د تیوب پہ کوم کی چہ خوارہ میدہ ، ذخیرہ ،
 ہضم اوجذ بپزی (ہضی کانال) پہ ہضم کی دحینو نورو مرستیالوغرو سرہ یو
 حای دہضی جہاز (سیستم) پہ نامہ یادبزی . کدچہ خوارہ ہضم شی نوہفہ
 برخہ چہ استعمال شوی نہ وی دبولو پہ شکل دمقعد لاری بہرتہ وئی .



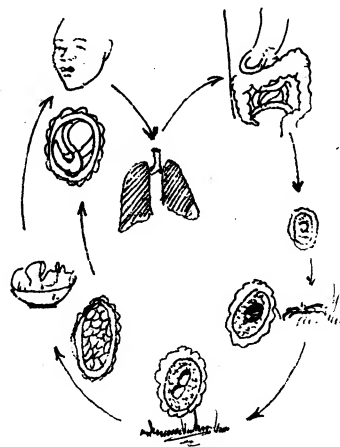
الف : جوہر بنت :

ہضی کانالہ خولی نہ پیل اودسری غاری ، معدی ، کوچنیو کولموا اولویو
 کولمونا وروستہ پہ مقعد ختمبزی . پدی کی دلرو دغدو ، شکر اوپانکراس پہ
 نامغری ہم شامل دی کومچہ دہضم سرہ مرستہ کوی .

چنجی دپوستکی له لاری وجود ته داخلیزی .

www.libtool.com.cn د اسکویرس (گودو) چنجو د ژوند دوران :

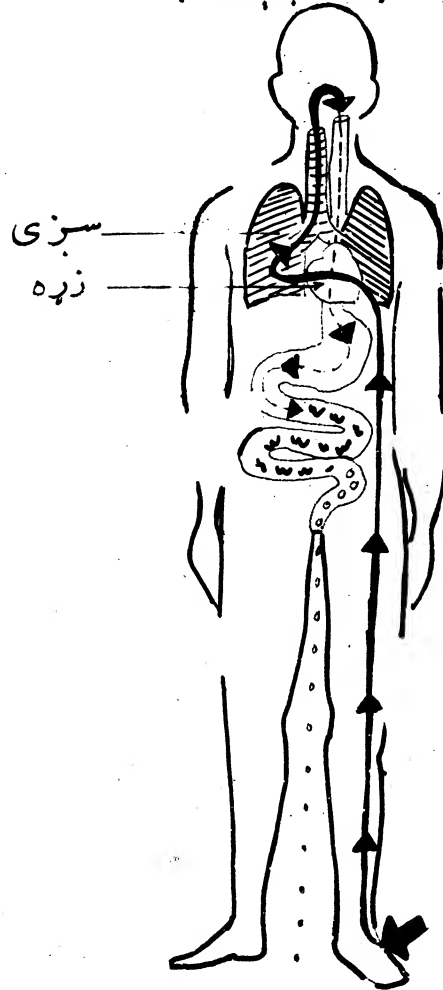
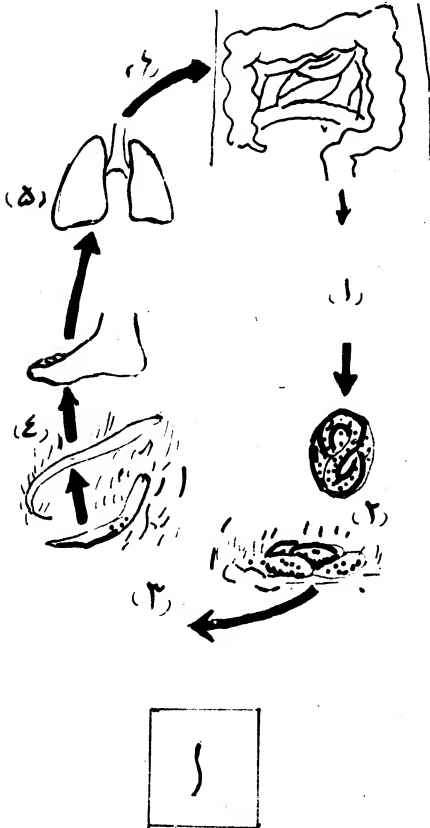
- ۱- لوی چنجی په کوچنیو کولمو کی اوسیزی چیری چه دوی هگی اچوی .
- ۲- هگی د غایطه موادو په ذریعه د وجود څخه خارجیزی کوم چه خاوره اوترکاری ککرو لای شي .
- ۳- لاروا دهگی په منع کی انکشاف کوي .
- ۴- هگی دنایا کوشیانو دخوروله لاری وجود ته داخلیزی او کوچنیو کولمو ته رسیزی .
- ۵- لاروا د کولمو دیوال ته ننوخی اود وینی د دوران له لاری سبز و ته رسیزی چه ته چه دوی وده کوي .
- ۶- لاروا یوخل بیاد وچی غاری اومعدی له لاری کولمو ته رسیزی او هلته لوی چنجی ته وده کوي .



د وینې خښونکو چنچود ژوند دوران :

www.libtool.com.cn

- ۱- لوی چنچي د چنگ پواسطه دنړيو کولمو ديوال پورې نښتې وي .
- ۲- مونث چنچي په زياته اندازه هگي اچوي کومچه دغايطه موادو په ذريعه د وجود څخه خارجېزي .
- ۳- هگي په خاوره کې انکشاف کوي او په لارو بدليزي .
- ۴- لاروا د پښود پوستکي له لارې دنړۍ کوربه وجود ته ننوځي .
- ۵- لاروا د وینې د دوران له لارې زړه او باسزونه رسېزي .
- ۶- لاروا بيا وده کوي او د وچي غاړې ، خولي او معدې له لارې نړيو کولمو ته رسېزي . چيري چه وده کوي او بلوغ ته رسېزي .

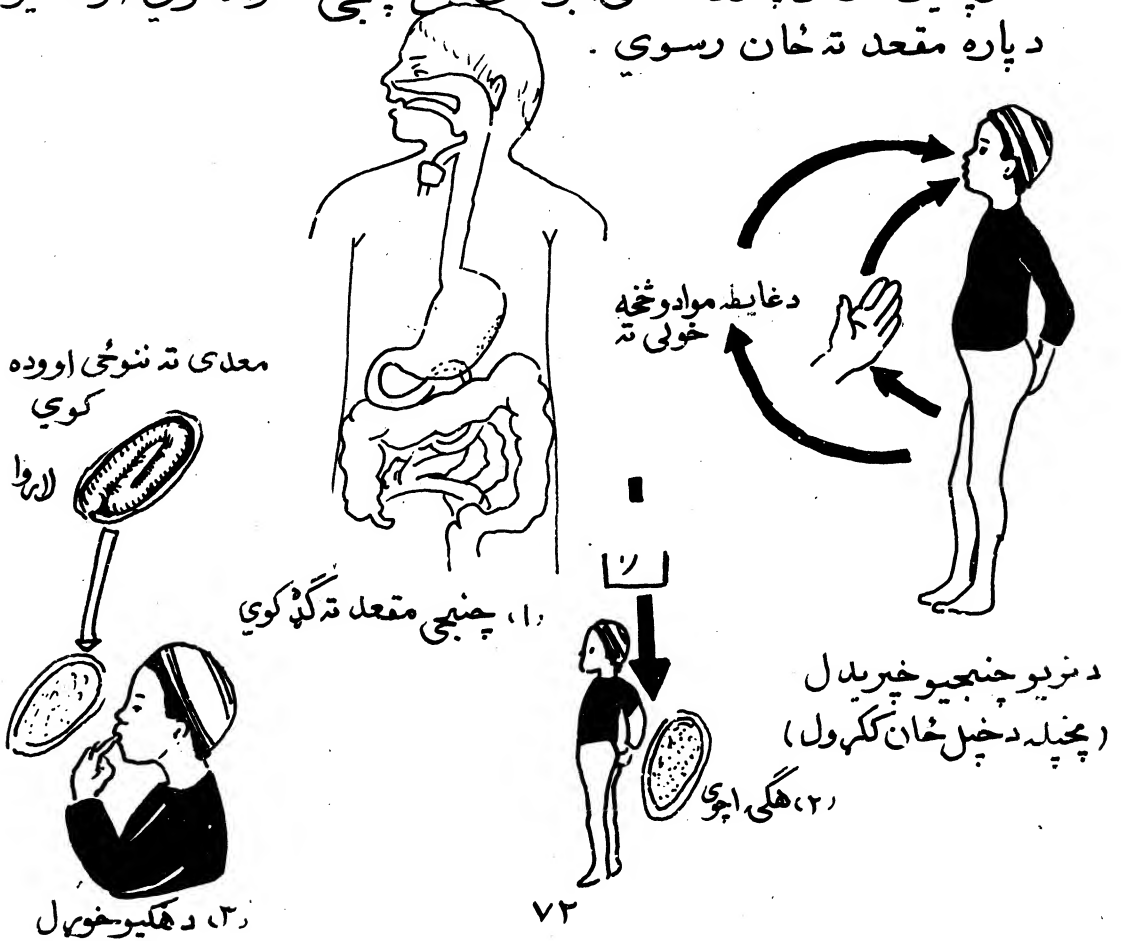


د نړیوچنچود ژوند دوران :

لوی چنچي په لویو کولمو کی ژوند کوي ، مونت چنچي مقعد ته سفر کوي او هلته هگی اچوي . دا هگی لارو لری کومچه په خپله ناروغ او یا نور کسان په لاندی ډول اخته کولای شي :

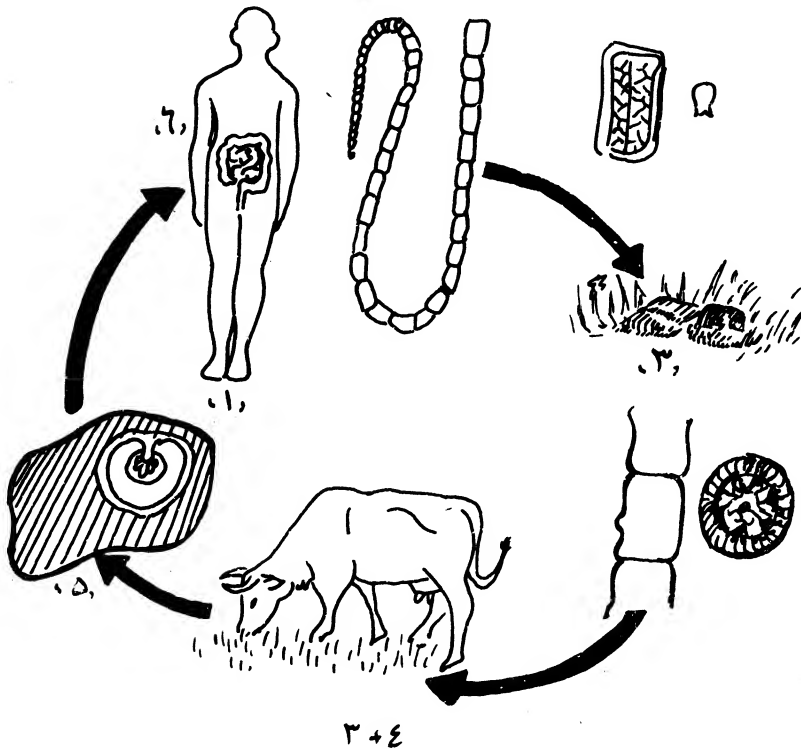
الف : د مقعد د شاوخوا د گرو لونه وروسته ، خولی ته د گوتود وروړلوله لاری کومرته چه پخپله د خپل خان ککړول ویل کیږي .

ب : د خوړلونه وروسته هگی معدی او یا کوچنیو کولمو ته ورننوځي بیا د نړیو (کوچنیو) کولمو په وروستی برخه کی بالغ چنچي ته وده کوي او دهگیو د پاره مقعد ته خان رسوي .



د پلنو چنچو د ژوند دوران :

- ۱- بالغ چنچي د انسانانو په کولمو کې موندل کېږي www.libtool.com.cn
- ۲- هلکي د غايطه موادو په ذريعه د وجود څخه خارجېږي .
- ۳- هلکي وايښه ککړوي کومرچه بيا غواگانې خوري .
- ۴- د غواگانو په کولمو کې لاروا وده کوي .
- ۵- لاروا وي د ويښي جريان ته دننوتلونو وروسته عضلاتو ته ورل کېږي .
- ۶- د لاروا لرونکي خوښه انسانان خوري .
- ۷- لاروا د انسانانو نړيو کولمو ته د رسيدو نه وروسته بالغ چنچي ته وده کوي .



دگيدی دچنجيو مخنيوی او کنترول :

- ۱- د چنجيو د ژوند د دوران د قطع کولو د پاره ټول غايطه مواد خاک انداز (تټی) کی خای په خای کوئی .
- ۲- خاک انداز ته د تگ نه وروسته د ووی د خوړو او د ووی د تيارولو نه مخکښی لاسونه ښه مينځی .
- ۳- خواره د چانو او د ورو شخه ژغوری .
- ۴- ژر ژر لامبی ، د چنجيو د مخنيوی د پاره پاکوالی زيات اهميت لري .
- ۵- نوکونه (په خامه توگه د ماشومانو) لنډوی .
- ۶- ماشومان په خاورو کی د لوبونه ساتی په خامه توگه د هغو خانیو کی چه په غايطه مواد وکړوي .
- ۷- ماشومان لوڅی ښی گرځيدو ته مه پریزدی .
- ۸- یوازی ښه پخه شوی غوښه خوری .

توبرکلوزیا نری رنج

www.libtooc.com.cn

نری رنج یا توبرکلوز خه شی دی؟ :

نری رنج د اوزدی مودی یوه ناروغی ده چه د باسیل په نامه جراثیمو خه منخ ته راځی . نری رنج په هغو سیمو کی زیات وی چیری چه خلک په گڼه گوڼه ژوند کوي او په ناقصه تغذیه او نورو ناروغیو اخته وي .
نری رنج په آسانی سره لږ یوه سړی نه بل ته خپریدلای شی .

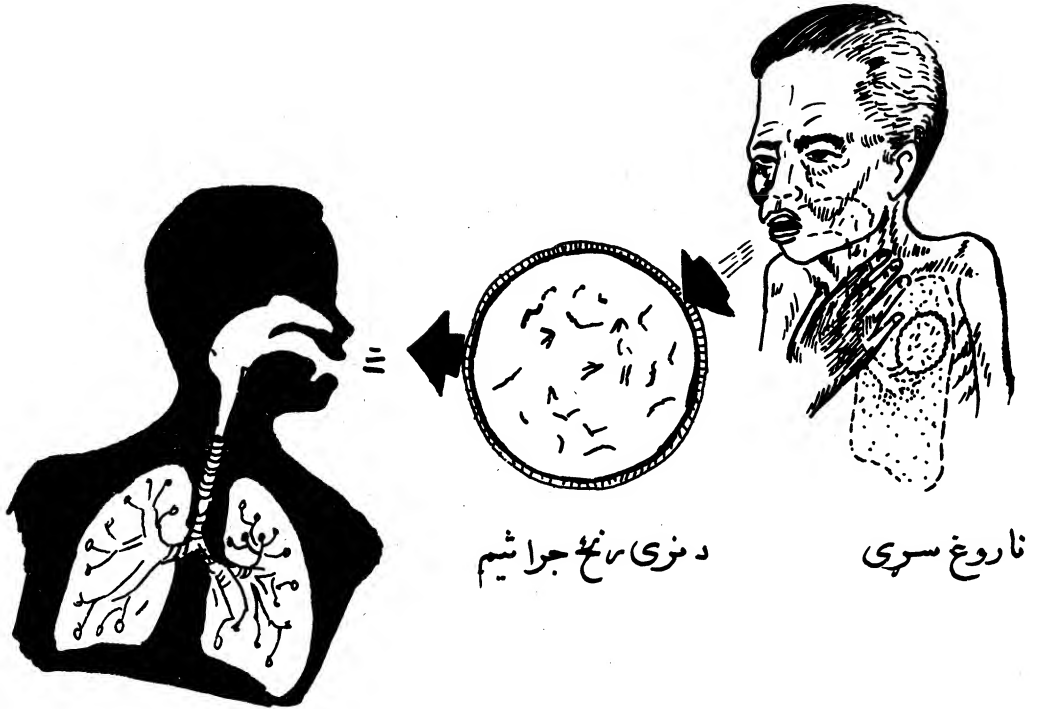
نری رنج خنګه خپریزی؟ :

د ناروغی دیوه ناروغ سړی نه نورو کسانو او ماشومانو ته خپریزی ځینی خت ددی ناروغی جراثیم د غوا په شید وکی وی که چیری داسی شیدی ونه ایشول شی نو جراثیم وجود ته ننوځی .

که چه نری رنج ناروغ توخپریزی ، پرنجیزی ، لاهی توکی او یا خبری کوي نو دهغی دلارو کوچنی ذری په هوا کی خپریزی او د اذری د نری رنج جراثیم لري . د نری رنج جراثیم د موم په شان یو پوښ (کپسول) لري دکوم په مرسته چه دوی خصوصاً د تیاره کورونو په خاوره کی د میاشتیو ، میاشتیو پاره ژوندی پاته کیدای شی . که چیری څوک په یوه داسی خون کی بیده کیزی چیری چه د نری رنج جراثیم خپاره وي ، او یا په کور کی د اوسیدونکی نری رنج د ناروغ سره مستقیم تماس ولري او د ناروغ ککرشوی لوبنی استعمال شی نو بنائی چه د جراثیم دسه اخستوسره سبز و ته وردننه او ناروغه شی دیرکسان جراثیموسره ککرشوی وي خود نری رنج د ناروغ سره په تماس کی ټول کسان نه ناروغه کیزی .

تیاره کورونه، کنه گونه، ناقصه تغذی امید واری اود نورو ناروغیو موجودیت خلک د نری رنج په وړاندی حساسه کوی .

www.libtool.com.cn



د نری رنج جراثیم

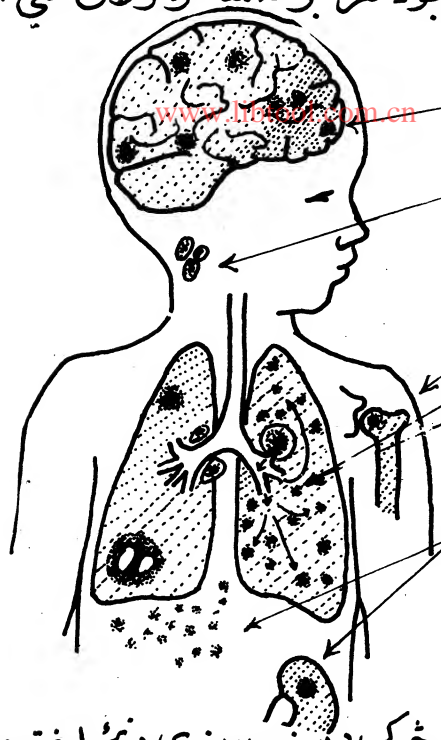
ناروغ سری

د روغ سری وجود ته د جراثیمو متوتل

د نری رنج د ناروغی نسی نسانی :

- دیرخله یوازی سبزی په نری رنج اخته کیزی (د سبز و یاسینی نری رنج) .
- پدی صورت کی ناروغ توخیزی اودا توخی تر دوو میاشتنو زیات دوام کوی توخی خصوصاً په سهار کی زیات وی .
- هغه وزن بابلی اود شپی لخوا نری شان تبه لری .
- د سینی درد موجود او عمومی کمزورتیا منخ ته رانجی .
- په پیرو پرمخ نللو پیلینو کی د توخی سره وینه رانجی .

له سبزونه پرته د نړۍ زخج جراثيم د وجود له برخه متاثره کولای شي .



- د مغزو د پوښ توبرکلوز
- د لمفاوی غدو توبرکلوز
- د هډوکو توبرکلوز
- د سینې (سبز و) توبرکلوز
- د پښتورگو توبرکلوز
- د کولمو توبرکلوز

که څوک د سبز و نه پرته وجود
د نورو برخو په نړۍ زخج اخته
وی نو په ندرات سره نور کسان
اخته کولای شي ، او دا ځکه چه

د نړۍ زخج جراثيم د وجود نه وتلای نشي که څوک د سبز و په نړۍ زخج اخته وي د
هغې په بلغمو کې د جراثيمو موجودیت د میکروسکوپ په مرسته معلومیدلای شي
د نړۍ زخج د تشخیص کوڅې د بلغمو په بیا بیا معاینې کې ده .

د نړۍ زخج علاج :

نړۍ زخج د علاج وړدی او د ناروغ په وخت علاج د پراهمیت لري . نړۍ زخج
داوړدی مودی یوه ناروغی ده کومرچه په کړار کړار منځ ته راځي او څنگ
کوی اوله همدی امله داوړدی مودی (یوه کال) علاج ته اړه لري منظم او
دوامداره علاج د ناروغی تر ټولو مهم اړخ دی د روغتیایي کارکوونکو یوه ستونځه
دا ده چه ناروغ لږه موده وروسته د ښه کیدو احساس له امله دوا قطع کوي .
په وجود کې د ټولو جراثيمو د وژل کیدو نه مخکښي د دوا تبدیل خطرناکه وي داځکه
چه پاتې شوی جراثيم د عامو استعمالیدونکو درملو سره مقاومت پیدا کوي او

قوی کیزی پدی دول دناروغی جریان دوام کری او ناروغه بیا په نری زنجُ اخته
کیزی .

www.libtool.com.cn

د نری زنجُ مخنیوی او کنترول :

الف : د نری زنجُ کنترول تر ممکنه حده پوری د نری یاتو ناروغانو د علاج پر بنسټ ولاړوی له همدی امله د نوو ناروغانو د پیدا کولو د پاره دوامداره هلی خلی اود پېژندل شوو ناروغانو د وامداره منظم علاج خوراکیات اهمیت لری .
روغتیائی کارکوونکی باید متوجه وی چه د نری زنجُ ناروغان تر توصیه شوی وخته پوری په منظم دول درامل واخلي .

ب : په اروپا کی د نری زنجُ دناروغانو شمیر د جراثیمو د پېژندل (کشف) کیدو اود موثر و درملود جوړیدو نه د مخه کم شوی وو . اودا بنائی چه د محیطی شرایطو په شان نور عوامل د نری زنجُ په مخنیوی او کنترول کی اهمیت لری کله چه محیطی شرایط اصلاح شی نو دخلکو روغتیاسنه اونری زنجُ کمیزی .

یا په بل عبارت سره نری زنجُ د ژوند د شرایطو د خرابوالی اوفقر له امله خپریزی . د حفظ الصحی ، تغذی اوعامی روغتیاسنه والی یوازی د داکترانو او روغتیائی کارکوونکو نه بلکه د ټول ملت مسوولیت دی .

ج : د نری زنجُ سره د مجادلی نوری لاری جاری په لاندی دول دی :

۱- د ماشومانو واکسین (د زیزیدو نه وروسته بی، سی جی) ،

۲- د نری زنجُ د خپریدو په هکله روغتیائی تعلیمات .

— د ټوخی او پرنجی په وخت کی دخولی پنول .

- په سر پټي تف داني کښي توکل .
- په لمرکي د لوسنو وچول
- د بلغمو سول يا بنځول
- په کڼه کونډه کي نه بډيدل

۳- د ناقصې تغذی مخنیوی .

په وخت او مکمل علاج د مخنیوی کوښښ ده .

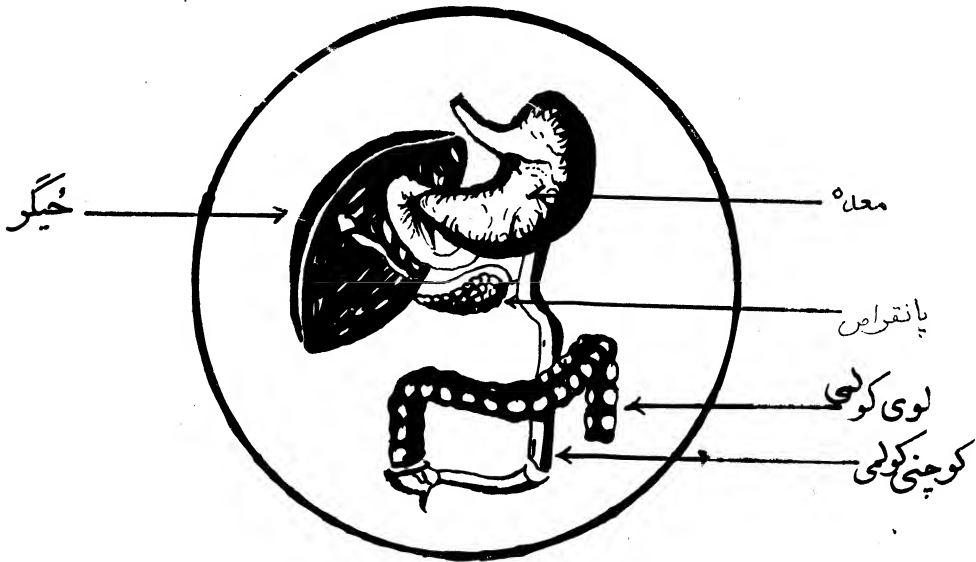
د نری رنځ لنډيز

- نری رنځ د جراثيموله امله پېداکيدونکی د اوزدي مودی ناروغی ده .
- د محیطي شرايطو په بڼه کيدوسره د خلکو روغتيا بڼه او نری رنځ کميزي .
- په ماشومانو کي د ناقصې تغذی مخنیوی د نری رنځ مخنیوی سره مرسته کوي .
- د نری رنځ تشخيص د بلغمو په معاینې سره کيزي .
- د نری رنځ کنترول د ناروغانو د موندلو او علاج پر بنسټ ولاړ دي .
- د نری رنځ په وخت علاج د سراهیت لري .
- د نری رنځ د پاره د اوزدي مودی علاج په کار دي .
- د درملو بې وخته بندول او نامنظمه علاج خطرناکه وي .
- د ناروغ د ټولې کورنۍ بلغم د وکتل شي .
- ماشومان واکسين کړای .
- خلک په خاصه توگه د نری رنځ ناروغان بايد د توخي او پرېښي په وخت کي خوله پټه کړي . دوی دی په ځمکه لاهری نه توکي .
- په وخت علاج د مخنیوی کوښښ ده .

ب: دنده :

کله چه خواړه خولی ته داخل شي نو د غاښونو په مرسته ټوټې ټوټې او میده شي . غاښونه د هضم په پیل کې خورا مهمه دنده لري نو ځکه د هغوساتنی ته خاصه پاملرنه په کار ده (د شخصي حفظ الصحی برخه ولولی) لاری خواړه نرم اولمدی داخواړه بیا وروسته د سړی غاړی له لاری معدی ته داخل یزي چیری چه د افراز په مرسته دهغی هضم پیل کیږی . دا خواړه چه اوس دیوی تیگی بنوروا په بڼه وی - کوچنیو کولمو ته داخل شی چیرے چه د ځگر او پانکراس د افرازاتو سره یو ځای کید و دهغی هضم آسانه او جذب پیل کیږی .

یوازی د خوړو مایع برخه جذب او جامده برخه کوم چه هضم شوی نوی د لویو کولمو له لاری دهغی داوبو د جذبید و نه وروسته له وجوده خارج کیږی دا د بولویا غایطه موادو په نامه یاد یږی . دروغتیا د پاره د غایطه موادو منظم خارجول اهمیت لری البته د ښه خوراک عادت ، منظم فزیکي تمرینات او د زیاتو اوبو او مایعاتو څښکل پدی برخه کی مرسته کوی .





خلک په خاصه توگه د نړۍ ساخ ناروغان بايد د ټوخي خبر و او پرېخي په وخت خوله پته کړي.

د پوستکي ناروغي

مقدمه :

د پوستکي زياتي ناروغي د حشراتو په شان طفيلي موجوداتو او يا بکترياوو، ويريوسو او فنجي په شان نورو جرايمو له امله منځ ته راځي . ځيني يوازي پوستکي ته زيان رسوي په اسی حال کې چه د شري ، نري رنځ او سفليس په شان د پوستکي نوري ناروغي ټول وجود متاثره کوي . پوستکي وجود ته د زيانمنو جرايمو د داخلیدو مخنيوی کوي . د پوستکي څخه د زيانمنو موجوداتو د ليري ساتلو په غرض خصوصاً توده هوا کې د ځان مينځل زيات اهميت لري . او به او صابون د پوستکي د ناروغيو مخنيوی کوي .

پدې برخه کې يوازي د کمپونود پوستکي ديري عامي ناروغي ذکر کوو . که چېرې د -
پوستکي ناروغي زياته او يا څه په زياتيدو ووی نو طبي مرسته ترلاسه کړئ .

مردار دانی :

www.libtool.com.cn



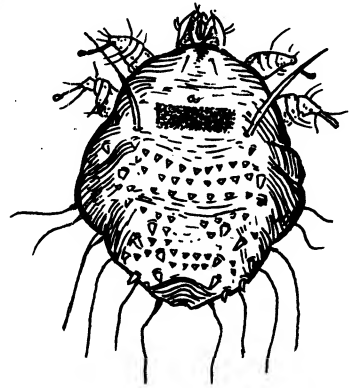
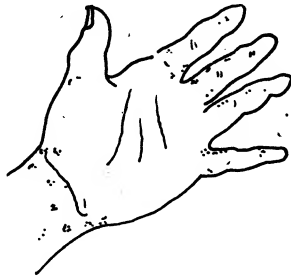
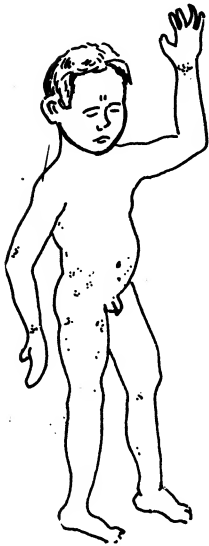
داد پوستکی د خارجی برخی یوه عامه
مکروبی ناروغی ده چه لږه موده د ولم
کوی . دی سره چټک خپریدونکی خونونه
منځ ته راځي کومچه ځلانده شپږنځن قشر
یا پوستکی نیسی او ځینی وخت په زوو
بچرک ، لوند وي .
مردار دانی اکثره د ماشومانو مخ باندی
د خولی شاوخوا ته څرگند یزی .

علاج :

- متاثره شوی برخه پاکواوبواو مابون باندی مینځی . ماشوم په ورځ کی دوه
ځل لمبوی .
- د دانو پوستکی یا قشر لیری کړی .
- که چیری دانی د ماشوم په سر باندی نودسرویسینه ئی لیری کړی .
- د پرمنگنات محلول یا بل هر هغه (موضعی) انتی سپټیک یا انتی بیوټیک (درمل
استعمال کړی کومچه مود روغتیا ئی مراکز څخه ترلاسه کړی وي .
- د شخصي حفظ الصحی پراصولو باندی عمل وکړی ماشومان هره ورځ لمبوی او
د ماشواوکت ملو څخه ئی ژغوری .
- په مردار دانو اخته ماشوم د نورو ماشومانو سره بیدید و اولوبوته مه پریزی .
- د ناروغی د لمړینو نینو په څرگندیدو سره دهغی علاج پیل کړی .

جرب یا سکیبس :

دا ناروغی کنی ته ورته یوی کوچتی حشری له امله منخ نه رانی کوم چه په لوخو سترگو نشولیدلای . دا کنه (منگوره) د پوستکی په سوړو کی ژوند کوی او خصوصاً په شپه کی د خاږبن سبب کیزی . گړول شاید د ککر شوی زخم او زووسبب شی .
د جرب خاږبن لرونکی کوچتی پرسوبونه د گوتو په مینخ ، د لاس د بند گرد چاپره -
خنګل او د جنسی غړو شاوخوا ته زیات وی .
جرب د ناروغ سری د پوستکی سره د تماس او یا دهغی په بستره کی د بده کیدو او یا دهغی د جامو داغوسنلوله امله خپریزی . دا عموماً په یوه وخت د کورنی پزیا تو غړو کی خپریزی . نو ځکه که د کورنی یوتن جرب ولری نو د ټولی کورنی علاج په کار دی .



مخنیوی او علاج :

جرب د ټولی کورنی ناروغی ده . لدی امله پاکوالی زیات اهمیت لری .
- هر وړخ لامبی او جامی بدلوی .
- ټول کالی او څادری و مینځی او لمر ته ی غوړوی .

- د بنزبل بنزوات پہ نامہ درمل (کومرچہ دروغتیائی مراکز و نوٹخہ تر لاسہ کیدای شی) پہ لاندی دول استعمال کری :
www.lifecare.com
- د سینی لخوا حان پہ صابون و مینخی او وچئی کری .
- د سرنہ پرتہ تول وجود باندی درمل پوری کری .
- مسہار تول وجود و مینخی او پاکی جامی واغوندی .
- دانکار ددری شہود پارہ ہر شپہ تکرار کری .

گرمکی (گرمی دانی) :

پہ دیرہ تودہ هوا کی دخولی مہر غیر می بندیزی دکومرچہ پینچہ کی چہ وجود باندی پہ خامہ توگہ سینی، غاری اوتندی باندی خارنس لرونکی کوچنی دانی خرگندیزی اکثر دانی پہ نور و جہل شیمو ککریزی .

مخنیوی :

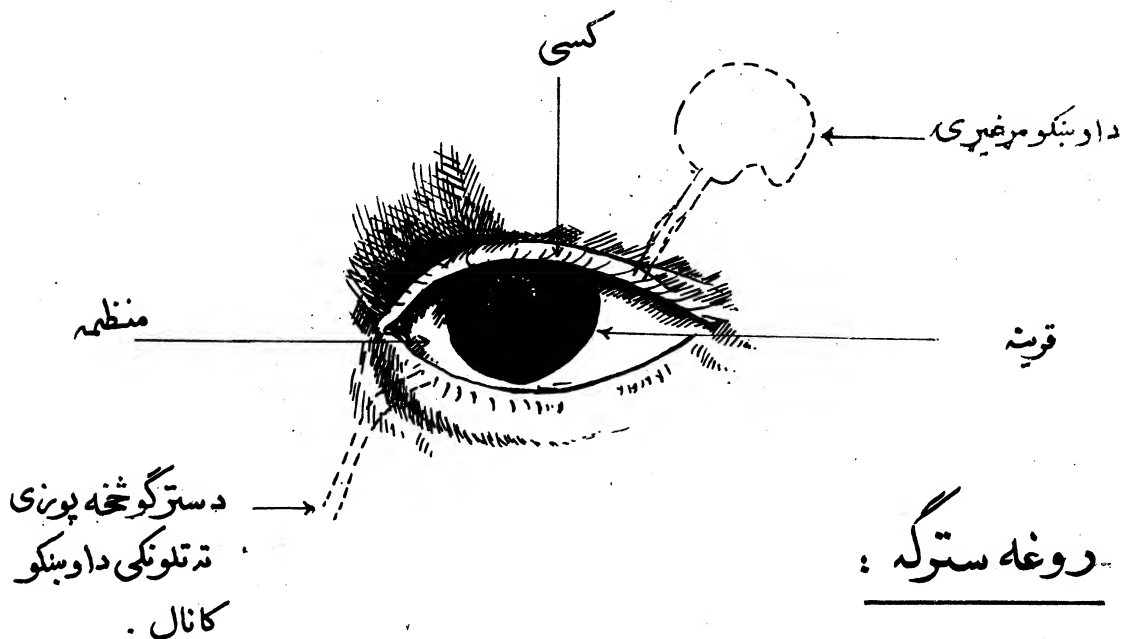
- د گرمی پہ موسم کی زیات کالی مہ اغوندی ، د تور رنگ جاموٹخہ دیرہ وکری . اولوازی روہبانہ رنگونہ اغوندی .
- دخولود میر غیر و دکانالونود خلاص سانلو پہ غرض زر ژر لامبی .
- ماشومان پہ لمر کی لوبوتہ مہ پریزدی .
- ددانو دبدیدہ پہ صورت کی روغتیائی مرستہ تر لاسہ کری .

دسترگو ناروغی

www.libtool.com.cn

مقدمه :

په افغانی مهاجرو کی دسترگو ناروغی نریاتی اوکله هم درندید و سبب کېږی . دسترگو پردی ، کوکری او شوکوری دمعیوبت خورا لوی دلیلونه وی . درندید و نریات دولونه یا په مخنیوی او یاهم په وخت علاج سره ژغورمال کېږی تاسی پدی برخه کی مرسته کولای شی که چیری ساده ناروغی په کور کی تداوی او سختی پېښی نژدی روغتیائی مرکز او یا دسترگو روغتون ته واستوی .



- دسترگولید باید بڼه وی .
- دواړه سترگی باید یوه لوری ته وگوری .
- سترگی اودهغی بانه باید په آسانی سره بند او پرانستل شی .
- دسترگو پېښه برخه (منظمه) باید سپنه وی .

– دسترگو کسی باید روبنانه او حلانده وی .

– دد وارو دسترگو کسی باید په یوه اندازه ، منظم او تورو وی .

د نظر تدریجی یا ناخاپی کمیدل دسترگو سوروالی ، درد او شوکوری
د دسترگو دنارو غیو نینی نینانی دی .

د دسترگو دنارو غیو اسباب :

د بکترياوو او ویرسونو په شان جرثیم ، ویتامین ای کمینت ، خارجی اجسام پې
کیدل ، دوری اولوگی دسترگو دنارو غیو عام دلیلونه دی .

تاسی ته په لاندی ډول دسترگو ناروغی پېښیدلای شی :

– که چیری خپلی سترگی په ناولو لاسونو وموښی .

– که سترگی د مچانو څخه ونه ساتی .

– که د لړگیو د ماتولو په شان د خطرناکو کارونو په وخت کی خپلی سترگی ونه ژغورای .

– که د مینځلو او یا لمبو د پاره ناولی اوبه استعمال کړی .

– که په ناولی دستمال مخ وچ کړی او یا د رانجو عمومی سلانی استعمال کړی .



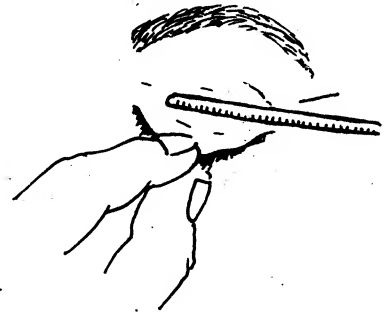
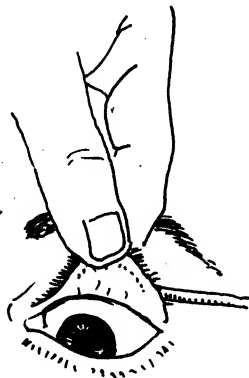
خه وخت باید روغنیانی مرسته ترلاسه کری؟

www.libtool.com

- دهرهغه ټپ په صورت کی چه دسترگو گاتی پری یا غوخ کړی .
- کله چه دیوی یا دوارو دسترگو نظر کم شی .
- کله چه په یوه یا دوارو دسترگو کی زیات درد ولری .
- کله چه دسترگو التهاب سره یوځای زوه موجوده وي .
- کله چه دسترگو درد او سور والی سره یوځای دسترگو روښانه برخه ته ، خړه یا نامنظمه وي .
- کله چه د خارجی جسم ویستل ناممکن وي .
- کله چه دکسو اندازه سره توپیر ولری او یا دسترگو یا سردرد موجود وي .

دسترگی خخه د خارجی اجسامو د ویستلو طریقه :

دیرځله پاکو او بوسره وینځلو یا دیوه پاک دستمال په خنده او یا لمدی پنبی - باندي دسترگو خخه شگه یا د خاورو زهری لری کولای شی . که چیری شگه یا خارجی جسم دسترگی د پاسنی پوښ لاندی وی نو په یوه نری لری باندي دهغی د پورته اړولو نه وروسته ئی وگوری .
دسترگی د پوښ خنده په دوو گوتو کی ونیسی او په کوارنی بز شان ښکته کش کړی .



اوبائی دلرگی لوری ته ورغبرگ کبری . که چبری شکه یا خارجی جسم په آسانی سره نه ویشل
 کیژی نو دسترگود یوانتی بیوتیک مهم استعمال نه وروسته (که چبری موجود وی)
www.libtool.com.cn
 سترگه وتری اوروغتیائی مرسته ترلاسه کری .



گلابی رنگه سترگه (د منظمی القاب) :

پدی ناروغی کی سترگی گلابی رنگه یاسری وی ، سوخی دبیدونه وروسته
 دزوواو افزاناتو له امله سره نښلی .

علاج :

سترگه په یوه لامده دستمال باندی پاکه او پراښیژی دانتی بیوتیک مرهود
 ترلاسه کولو د پاره روغتیائی مرسته وغواری .

مخنیوی :

د سترگودا ډول ناروغی ساری وی نو خکه په دیری آسانی سره له یوه نه بل ته

- خپريزي .
- ناروغ ماشومان رو ماشومانو سره لوبواو بډه كيدو ته مه پريزي دي .
 - ديوه تن دمخ په دستمال يا خاډ سر د بل چا مخ مه وچوي .
 - سترگو سره د تماس نه مخكښي يا وروسته لاسونه مينځي .
 - د سترگو څخه مچان شري .
 - ماشومان په ولاړو او ناولو او بوكي لمبو ته مه پريزي دي .
 - د رنجو د پاره گډه سلائي مه استمالوي .

كوكري (تراخم) :

كوكري د سترگو د اوزدي مودي مكروبي ناروغي ده چه كرار، كرار نيايږي او دمياشتو يا كلونو پوري دوام كوي .

كوكري د تماس او يا مچانو پواسطه خپريزي . دا ناروغي په بي وزلو خلكو كي - چيري چه گڼه گڼه نريات وي حفظ الصحة خرابه دورې او مچان نريات او اوبه كسي وي ډير عامه وي .

د كوكو له امله د سترگو معيوبت ، سوو شكل او حتي رڼد بدل منځ ته راځي

نښي :

- ديوي ياد وومياشتو د پاره د سترگو سور والي او اوښكو سره پيل كيږي .
- د سترگي د پاسني پوښ پرمخ كي د فوليكولونو په نامه كوچني كلابي رنگه پرسولونه منځ ته راځي د دي د كلنو د پاره بايد د سترگو پوښ پورته غبرگ شي .
- د سترگو سپينه برخه التهابي او پرسيدلي وي .
- د قريني پاسني برخه دويني د كوچنيو گونوله امله خړه وي .
- د سترگي د پوښ او قريني داغونه او د شكل بدلیدل كرار كرار پېښيږي .

- دسترگوبانه دستلوری ته اوری کومچه قرینه تخریشوی .
 دسترگوپوش نوره ساتنه نشی کولای نوخکه د نورو جلا شمویه مداخلی سره
 روئد والی نیاتیزی .
www.libtool.com.cn

مخنیوی :

په وخت او مکمل علاج نه یوازی داچه ناروغ درندید و نه تخمغوری بلکه نورو ته د
 ناروغتیا دخپرید و مخنیوی هم کوی .
 دشخصی حفظالصحی او پاکوالی په اساسی لارښوونو عمل کول نیات اهمیت لری
 د مخ وینخل دکوکرو په مخنیوی کی نیاته مرسته کوی .

شوکوری یا د ویتامین ای کموالی :

دسترگود ناروغی د شپږ و میاشتو څخه تر پنځه کلنو ماشومانو کی زیاته وی دا په
 خوړو کی د ویتامین ای دکموالی له امله منځ ته راځی شنه سایه ، شنه ترکاری
 او ژبیر یا سره میوه او ترکاری ، شیدی ، هلی ، ځگو او پنبورگی نیاته اندازه
 ویتامین ای لری . د شوکوری نښه په تیاره کی لویدل او یاد نورو په شان ښه نه
 لیدل دی .

مور شاید متوجه شی چه ماشوم ئی تیاره کی نیات غورځی . شوکوری کومه
 وخیمه ناروغی نده د دی ناروغی علاج کبزی خوکه علاج ئی ونشی نو دسترگو
 وچوالی منځ ته راځی دکوم په نتیجه کی چه دسترگود سپنی برخی ځلاله منځه
 تللی او د نیاتید و په صورت کی درندید و سبب کبزی .

مخنیوی او علاج :

د ژبیری میوی او ترکاری ، شنی ترکاری او سبواو هلی ، شیدواو
 ځگر په شان حیوانی خوړو ، نیات خوراک سره د ویتامین ای دکمښت مخنیوی
 کبزی .

ج : دهضی جهاز ناروغی :

دکولمودیرنی ناروغی دچراشموله امله منخ ته راخی دا جراثیم د ناروغو کسانو په متیازوکی شرون دکوی اود ناو لوخورو او اوبوله لاری زبونز وجود تنوخی .

دکولمود ناروغیونینی نسانی په لاندی ډول دی :

- دگیدی درد :
- اسهال : کله چه غتی متیازی نرمی او خو خوخله وی .
- پیچش یا په غتو متیازوکی وینه او بلغم .
- قبضت :- کله غتی متیازی وچی ، کلکی او ژر نه کیزی .
- کانگی : کله چه دمعدی محتوی پیرت دخولی له لاری راوخی .
- په متیازوکی چینی .

دتنفس جهاز :

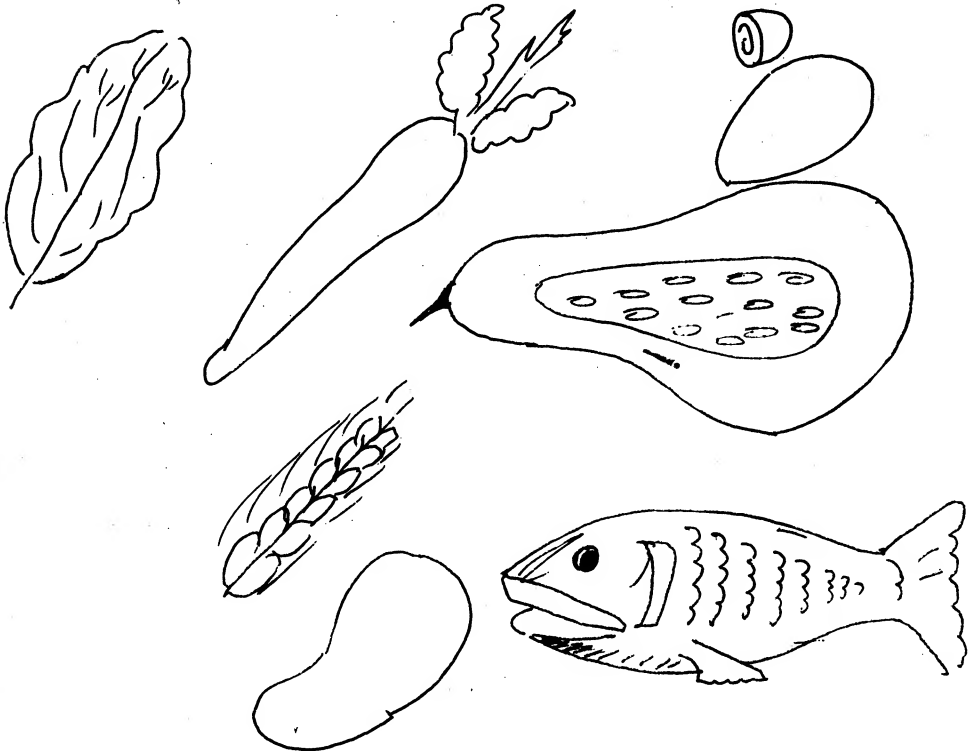
الف :- جوړښت :-

تنفسی سیستم دساه ویستلو سره اړه لری دکوم په نتیجه کی چه اسیجن او کاربن ډای اکساید (پاکه او نا پاکه هوا) بدلیری . دساراکینلو په وخت کی اسیجن دهواسره وجود ته ننوخی او کله چه سا ویستل کیزی نو بدله شوی هوا (کاربن ډای اکساید) بهر ته وخی . په تنفسی جهاز کی لاندنی برخی شاملی دی :

- ۱- پزه
- ۲- وچه غاړه
- ۳- سبزی

د ویتامین ای د کمښت د مخنیوی د پاره :

- د امکان په صورت کی ماشومه تر دوو کلونو مور شیدای وراکړی .
- د لمړینو څلورو میاشتونو وروسته ویتامین ای لرونکی نرم خواره پیل کوی .
- که ماشوم عادی خوراک سره کافی ویتامین ای نشی اخستلای نو د خپل مچي مرکز څخه د ویتامین ای کپسولونه ترلاسه کړی .
- که ماشوم کی شوکورای خراگندیزی نود ویتامین ای کپسولونه وراکړی .



خلورم فصل

خواره

مونز ولی خور و ته اړه لرو؟

خواره یوازی دگیدی د دکولو اولوبنی د وژلود پاره نه بلکه نه مونز وجود د کار، ودی اوروغ پاته کیدو د پاره هم خاصو مغذی موادو ته اړه لري. له همدی امله باید په کافی اندازه سم خوار واخلو. نباتات ماشومان په ناقصه تغذی لدی امله ندی اخته چه گوندی دوی پوره خوراک نه کوی. بلکه د دوی دناروغی علت د سم خوراک نشتوالی دی کومرته چه د دوی وجود اړه لري یا په بله شبه دوی په دکه گیده د لوبنی مری.

د خور و مختلف ډولونه :

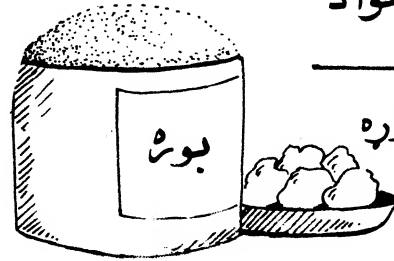
ټول خواره له غذائی موادو مخه جوړ شوی. د روغ پاته کیدو او ودی د پاره باید په کافی اندازه د اغذائی مواد تر لاسه کړو.

د مختلفو غذائی موادو ډولونه په لاندی توگه دي :

۱- طاقت بخښونکی خواره :

کاربوهایدریت ، قندی مواد ، غوړ او تیل د طاقت یا انرژي بخښونکو موادو په نامه ځکه یادیزی چه د انرژي د وجود د تودوخنی ، کار ، گرځیدو او نورو-

قندی مواد



پوره اوگوره

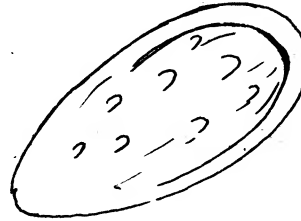
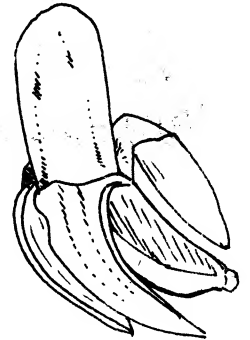
شهد

دودى

وريجى

كچالو

كيله

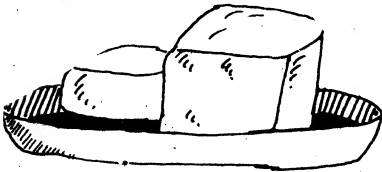


غوره او تيل

www.libpoo.com



غوري
نباقي تيل
كوچ



۲- د وجود جوړونکی خواړه :

هغه خواړه چه زیاته اندازه پروتین ولري . د وجود د جوړونکو خوړو په نامه ځکه یادېږي چه نمونه غوښی ، پوستکی ، نرڼا او نور وغړی د پروتینو څخه جوړ شوی پروتین د جراتو د ترمیم ودي او ناروغیوسه مقاومت د پاره اساسی اهمیت لري پروتیني مواد په دوه ډوله دي : یو له حیواني پروتین او بل ئی نباتی . حیواني پروتین ټول هغه شیان لری چه نمونه وجود ومانه اړه لری خوداگران دی نباتی پروتین ښه دی خود وجود د اړتیا وړ ځیني ضروری اجزای نلری له بله پلوه داد حیواني پروتینو په نسبت ارزانه وي .

په مختلفو نباتاتو کښی د پروتین د مختلفو ډولونو کمښت وی ، کچه پری نمونه د نباتی پروتینونو مختلف ډولونه سره گډ او یا لږ شان حیواني پروتین وریزبات گړونود وجود د اړتیا وړ پروتین به مو پوره کړي وي .

حیواني پروتین

هر ډول غوښه

چرگ

کبان

هلی

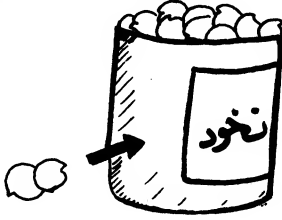
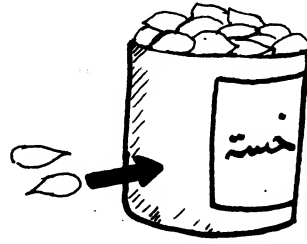
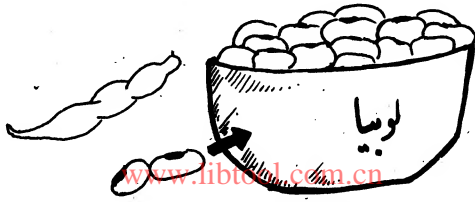
شیدی

پنیر او د شیدو

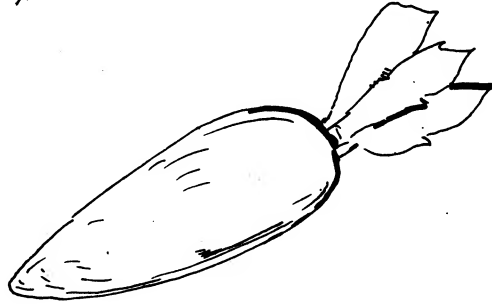
نور محصولات



نباتی پروٹین



لوبیا
نخود
غنم اولورا حبوبات
زرہی
شنہ ترکاری

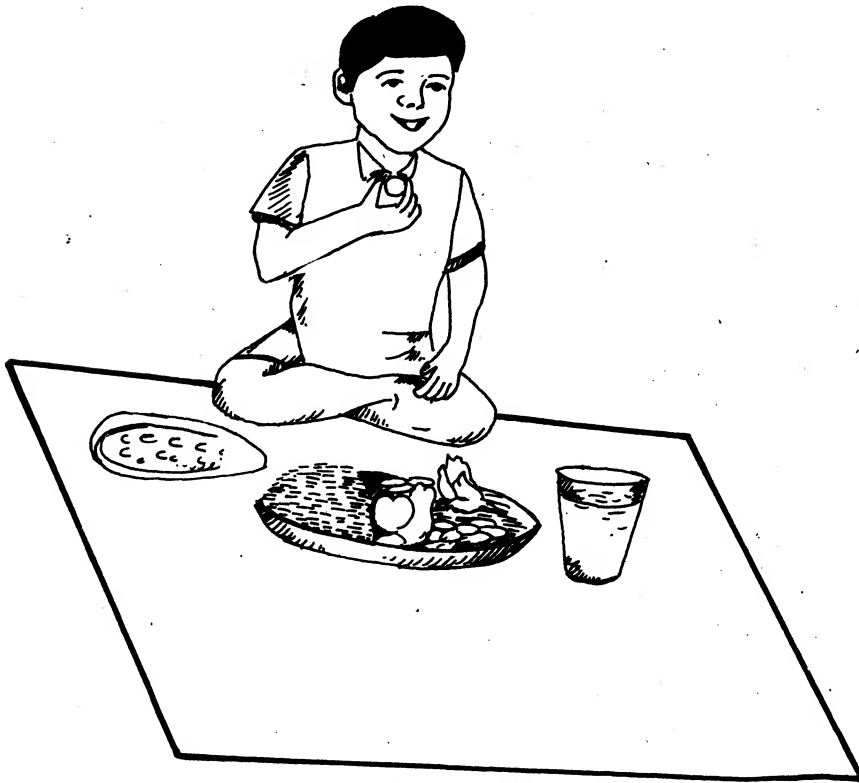


۳۔ ساتونکی خوارہ :

- ویتامینونو او معدنی مالگوته ساتونکی خوارہ ٹکے وائی چہ دانہ موہنہ مسترگی پوستکی وینہ او غائبونہ روغ ساتی .
- ویتامینونہ او معدنی مواد پہ لاندینوشیانوکی موندلای شیو :
- ہر دول میوی کی پہ خاصہ توگہ تازہ میوہ کی .
- ترکاری کی پہ خاصہ توگہ زہرہ اود شنو پانول وکی ترکاری کی .
- حبوباتوکی .
- حیوانی پروٹینوکی .

متوازن خواړه :

www.libtool.com.cn
دلویانو د روغ پاتې کیدو او د ماشومانو د ودې د پاره دوی د سرې وارو د وجود جوړولو (پروتیني موادو)، ساتونکو (ویتامینونو او معدنی مالګو) او طاقت بخښونکو (قندی او غوړو) موادو ته اړه لري .
په همدې شان دوی د هر ډول ځینی کافي مقدار ته ضرورت لري هغه خواړه چه دا سرې پورتنی شیان په کافي اندازه ولري د متوازنو خواړو په نامه یادېږي .
د خوراک په هر وخت کې د متوازنو خواړو د سرلودل ضروری ندي خو لږ تر لږه هر ځل د دې سرې ډوله مغذي موادو وڅخه څه ناڅه خورل پکار دي .



پامکوی چه ماشومان مو په کافی اندازه جوړونکی او طاقت بجنسونکی خواره اخلی طبیعي وده
 د ماشومانو بڼه خوراک تر ټولو بڼه نښه ده ، او د اېښودنې وختیا نې مرکز کې د ماشوم تلو او وزن
 کولو ، ستره کتل کيزي د ماشوم د طبیعي يا غير طبیعي ودي د کتلو د پاره دروغتیا
 دلاری (ودي) کارتونه استعماليزي .

د خور و د ول او د هغې مقدار پدی پورې اړه لري چه مونږ څه د ول کسان یو او څه
 د ول دنده ترسره کوو .



هدف کسان چه خاصو خور و ته اړه لري :

۱- امید واره بڼې :

امید واره بڼې د دوی په وجود کې د وده کوونکی ماشوم د پاره اضافی خور و ته اړه
 لري . په خاصه توگه کلیم او اوسپنی ته .

۲- ماشومان :

ماشومان څپکه وده کوی زیات خغلی اولوبی کوی نو ځکه دوی زیاتو طاقت

بخښونکو او جوړونکو خوږه و ته اړه لري .

www.libtool.com.cn

۳- هغه مياندي چه شيدی ورکوی :

د ماشوم د پاره د شيد و د جوړولو د پاره اضافی خوږه و ته اړه لري .

۴- ناروغه کسان :

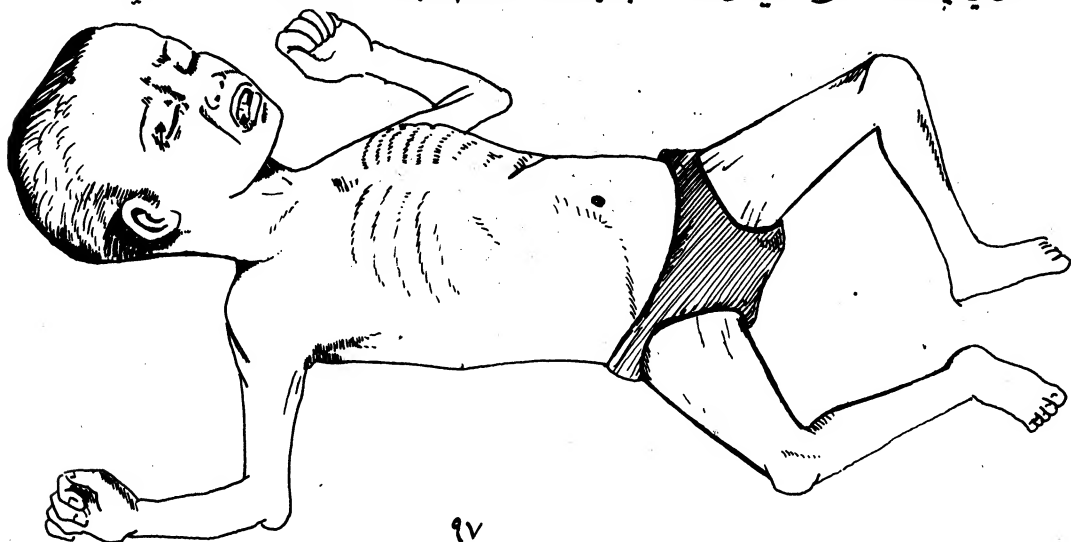
د وجود د بيا ترميمولو او د ناروغيو سره د مجادلي د پاره نياتو خوږه و ته اړه لري .

د ناقصی تغذی له امله پيدا کيدونکی ناروغی :

۱- د انرژي او پروتينو کمښت :

د مهاجر و په کمپونو کې د پنځو کلونو نه د کم عمر نيات ماشومان پدی ناروغی اخته دي .

دوی په آسانی په خاصه توگه شری ، نری زخ او اسهال باندي ناروغه او زیات کسان می د ادول ماشومان دیر نری او خواروي ، د دوی وجود وړوکی او مخ می د غجن - زور سړی په شان وی د دوی گیده پرسیدلی او دوی تقریبا تل وزی وی . دوی په خاصه توگه زیاتو طاقت بخښونکو او جوړونکو خوږه و ته اړه لري .



۲- د ویتامین ای کموالی (شوکوزی)؛

د روغو سترگو او سالم پوستکی دپاره ویتامین ای ته اړه ده. د ویتامین د گازرو او ام په شان زیری ترکاری او میوو نه پرته د پالکو په شان هغو سبکو میډل کیزی کومرچه شنی پانی لری د دی ویتامین کموالی د شوکوزی سبب کیزی (د سترگو د ناروغی برخه وگوري)

۳- د اوسپنی کموالی (که خونې)؛

که خونې په هغو کسانو کی پېښیدلای شی کوموچه د وینو خښونکو خنچو او یا ملاریا په شان ناروغی تیره کړی او یا د اوسپنی لرونکی خواړه نه خوری هکله چه نه موز وجود د وینی د جوړیدو دپاره اوسپنی ته اړه لری دهلیو، شنی ترکاری او غوښی په شان خواړه او د منو په شان میوی اوسپنه لری.

۴- د مختلفو ویتامینونو کموالی؛

د ترکاریو او میوی د نه خوراک له امله د ویتامینونو د کمښت په سبب د پوستکی ستونجی د اوریو وینی کیدل، دخولی او شونډو زخمی کیدل او نورې ناروغی منخ ته راجی.

۵- د ایوډینو کمښت؛

د ایوډینو د یو لږ مقدار په اوبو او ځینو خوړو کښی موجود وی. که د دی مقدار په خوړو کی که وی نو د جاغور سبب کیزی. د دی ستونجی سره د مقابلی دپاره دهغی مالگی خوړل دیر اهمیت لری په کور کی چه ایوډین گډ شوی وی.

۶- د فلورینو کمښت؛

په اوبو کښی د فلورینو کمښت د غاښونو د چیچن کیدو سبب کیزی.

د ناقصی تغذی عوامل :

د ناقصی تغذی عوامل نیستی او د سم خوراک په هکله ناپوهی ده د ناروغیو زیاتوالی او د روغتیا ئی آسانتیا و نشتوالی د استونځه لاپسی نیا توی www.khazanedo.com کی
که څه هم ناقصه تغذی د سم خوراک د کموالی مستقیمه نتیجه ده خو پدی برخه کی
حینی نور موثر عوامل په لاندی ډول دي :

- د زیزیدو په وخت کبني د ماشوم د وزن کموالی :

د ډول ماشومان د مورد ناقصی تغذی په سبب کوچني وي او په ناقصه
تغذی اخته کيزي .

د مورد دی حالت دلیل شاید د دوو ولادتونو په منځ کی د فاصلی کموالی ،
پرله پسی زیات ماشومان ، د مور ناروغی او یا هم د امید واری په وخت کی
د خوړو په هکله دهغی ناپوهی وي .

- د نرم خوراک په پیل کولو کی خنډ :

که څه هم د مور شیدي د ماشوم د پاره تر ټولو بڼه خواره دي او باید تر دوو کلونو-
پورې ورکړی شی خود ا په ځان گړي توگه د څلور و میاشتونو وروسته د ماشوم غذائی
ارتیاوی نه پوره کوی . له همدی امله باید د څلور و میاشتونو وروسته په خوراک کی نرم
خواره علاوه او د ماشوم د عمر زیاتیدو سره سم ئی مقدار زیات شی او که نه نو-
ماشوم به په ناقصه تغذی اخته شی .

- د مور شیدو په وړ کولو کی مشکلات او یاد چوشک استعمال .

- مکر و بې ناروغی په خاصه توگه مکر اسهال او مشری .

- غبرگونی ماشوم .

- په کراتو د کافی خوراک نشتوالی :

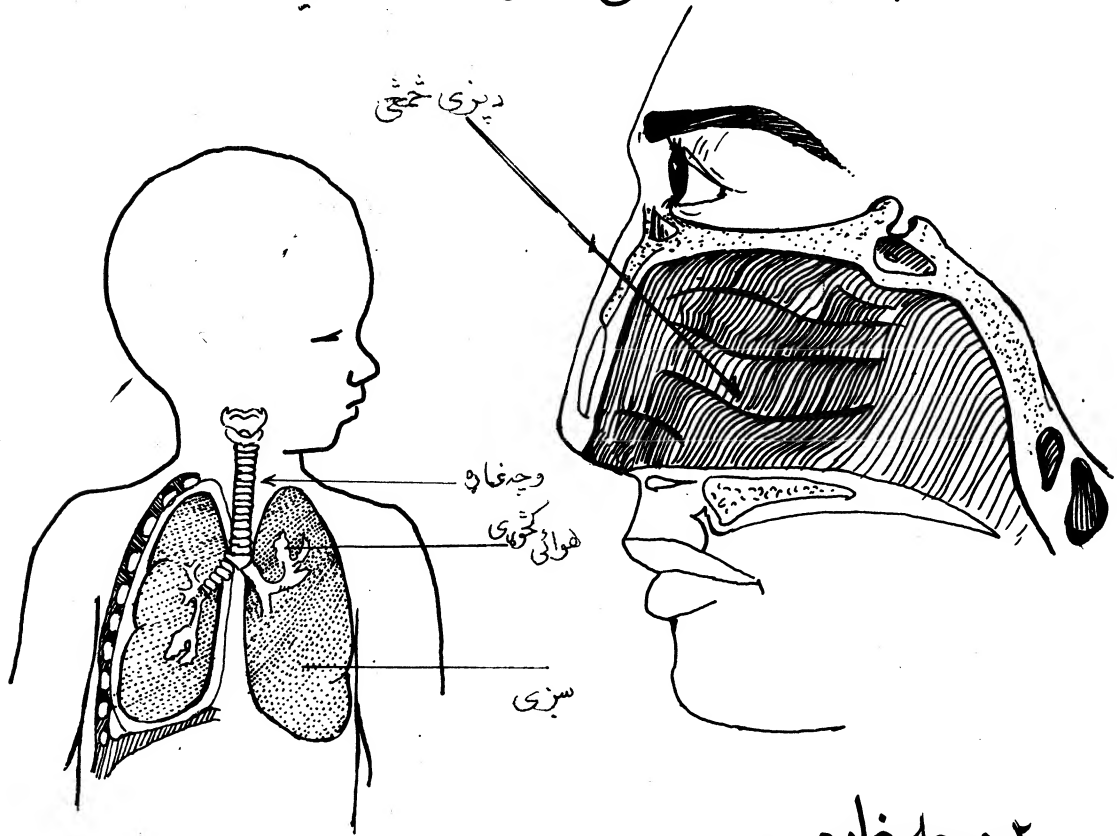
د ماشومانو کیډه کوچنی وی او هر ځل بز خواره خوری . په ورځ کبني د سری ځل خواره

ب :- دنده :

دتنسی سیستم لهږ برخه خپله جلا دنده لری :

www.libtool.com.cn

۱- پزه :- داد هوا د پاکولو، تودولو اولمدولو وظیفه پر غاړه لری
د پزی وینته دهوا نه دوری او چراثیم پاکوی او هغه ننوتوته
نه پریز دی موبن د سا ویستلو په وخت پزه خکه استعمالوو چه دا
هوا فلتر او پاکوی .
په پزه کی دته خمچی هوا توده اولمدوی .



۲- وچه غاړه :-

دا هغه نل دی چه هوا سبز و ته رسوی داسز و ته در سید و مخکینی په
دوه برخو ویشل کیزی چه هره برخه ئی یوه سزی ته ئی او بیا په نورو
دیرو برخو ویشل کیزی .

- الف : جوهر بنت ۸ -
- ب : دندی ۹ -
- دوینی دورانی سیستم ۱۱ -
- الف : جوهر بنت ۱۱ -
- ب : دنده ۱۲ -
- د اطراح سیستم ۱۳ -
- الف : پستوانگی ۱۴ -
- ب : پوستگی ۱۵ -
- وجود خنک غبلی وساتو؟ ۱۵ -
- د وجود ارتیاوی ۱۵ -
- الف : هوا ۱۵ -
- ب : اوبه ۱۶ -
- ج : خواره ۱۶ -
- د : ورزش ۱۶ -
- ه : خوب ۱۷ -
- و : پاکی ۱۷ -
- دژوند نوری ارتیاوی ۱۷ -
- الف : روحی ارتیاوی ۱۷ -
- ب : تهلنیزی ارتیاوی ۱۷ -

دوهم فصل : روغتیا او ناروغي :

- مقدمه : ۲۰ -
- د ناروغيو مختلف د ولونډ ۲۲ -
- د ناروغيو مختلف اسباب ۲۲ -
- د ناروغيو خپریدل ۲۹ -

جراثیم خنکله خپریزی
د ناروغیو مخنیوی

۳۱- ع

۳۲- "

www.libtool.com.cn

دریم فصل : ساری ناروغی :

۳۷- "

اسهال او پېچش

۳۷- "

د اسهال عوامل

۳۸- "

د اسهال خپریدل

۳۸- "

د اسهال علاج

۳۹- "

د اسهال مخنیوی

۴۰- "

د اسهال نه پېښیدونکی ستونځی

۴۲- "

د وجود د اوبو کموالی

۴۴- "

د وجود د اوبو کموالی عوامل

۴۵- "

د وجود د اوبو کموالی نښی

۴۷- "

مخنیوی او علاج ^{مالله}

۴۱- "

د خولی له لارې د اوبو د پوره کولو

۴۹- "

د محلول د جوړولو طریقه

۵۰- "

په کور کې د بوری او مالګی د

۵۰- "

محلول د جوړولو طریقه

۵۲- "

د محلول ساتنه

۵۲- "

د محلول استعمال

۵۳- "

خه وخت باید روغتیا ئی

۵۳- "

مرسته تر لاسه کړی .

۵۴- "

د تنفسی سیستم ناروغی :

ذکار

- ۵۵- " خدوخت طی مرسته ترلاسدکوی
- ۵۵- " دتفسی جهاز د ناروغیو مخنیوی
- ۵۶- " ملاریا
- ۵۶- " د ملاریا سبب
- ۵۸- " د ملاریا نښې
- ۵۸- " د ملاریا علاج
- ۶۰- " د ملاریا مخنیوی او کنترول

چینجی

- ۶۷- " کرد چینجی
- ۶۷- " نری
- ۶۷- " کدودانه
- ۶۸- " وینی خښونکی
- ۶۸- " په روغتیا باندې د چینجیو اغیزه
- ۶۹- " د چینجیو تشخیص
- ۶۹- " د ژوند دوران
- ۷۴- " د کیدې د چینجیو مخنیوی

تویر کلوزیا نری زغ

- ۷۵- " نری زغ خدشی دی
- ۷۵- " " خنگه خپریزی
- ۷۶- " " نښې نښانې
- ۷۷- " " علاج
- ۷۸- " " مخنیوی او کنترول

د پوستکی ناروغی

- ۸- مخ
۸۱-
۸۲-
۸۳-

مقدمه
مردار دانی
جرب یا سکیپس
گر مکی یا گرمی دانی

دسترگو ناروغی

- ۸۴-
۸۵-
۸۶-
۸۶-
۸۷-
۸۸-
۸۹-

روغه سترگه
دسترگود ناروغیو اسباب
خه وخت روغتیانی مرسته
تر لاسه کړی؟
دسترگی څخه دخارجی
اجسامو وستل
مکلابی رنگه سترگه (دسترگی سره)
کوکری
شوکوری

څلورم فصل خواره

- ۹۱-
۹۱-
۹۳-
۹۴-
۹۵-
۹۶-

د خوړو مختلف ډولونه
طاقت بخښونکی خواره
د وجود خوړونکی خواره
سانتونکی خواره
متوازن
هغه کسان چه خامو خوړو
ته اړه لري

د ناقصی تغذئی له امله پېدا

کيدونکی ناروغی

د ناقصی تغذئی عوامل

د کورچنیو ماشومانو تغذیه

www.libtool.com.cn

۹۷-خ

۹۹-

۱۰۰-

پنجم فصل : محیطی حفظ الصحه

۱۰۲-

مقدمه

په حفظ الصحی پوری مربوطی

۱۰۳-

اساسی اړتیاوی.

۱۰۴-

اوبه

۱۰۵-

په اوبو پوری مربوطی ناروغی

۱۰۶-

د اوبو د ناروغیو مخنیوی

۱۱۵-

د اوبو اصلاح او د کلر تیا ولیوی کول

۱۱۶-

د اطراح شوو موادو سمبالول

د غایطه موادو شخه پیداکیدونکی

۱۱۷-

ناروغی

۱۱۸-

د غایطه موادو شخه د ناروغیو مخنیوی

۱۱۹-

د گومینی کولو مختلفې طریقې

۱۲۰-

دینه او صحی خاک انداز خصوصیات

د کمپون او الحرافی سیمود پاره

۱۲۱-

مناسب خاک اندازونه

د بیکاره شیانو او کثافاتو های

۱۲۷-

په های کول

۱۳۰-

د حشراتو او ناقلینو کنترول

۱۳-خ	ماشى
۱۳۲-"	پجان
۱۳۵-"	ورزى
۱۳۶-"	برورى اوكنى
۱۳۷-"	كت مل يا خسك
۱۳۸-"	د خورو پاكوالى
۱۳۸-"	كور جو، ونه
۱۴۰-"	شخصى حفظ الصحه او پاكوالى
	د پاكوالى د اساسى اصولو د پاره
۱۴۴-"	دلار، سونو، لنديز

شپږم فصل : واكسين كول يا د ناروغيو د مخنيوى تيكي

۱۵۱-"	مقدمه
۱۵۲-"	د واكسينونو تطبيق قول

اووم فصل : د اسلام مبارك دين اوروغتيا

	اتم فصل : سملاسى مرستى
۱۶۰-"	موخيدل
۱۶۳-"	تبه
۱۶۴-"	مسموميدل
۱۶۶-"	غوخيدل
۱۶۸-"	دهدو كو ماتيدل
۱۷۱-"	دوينى بهيدل

د افغانستان مهاجرو د پاره د اطریش د مرستو کمیټه
وقایه له معالجه نه ښه ده



دهغو لپاره چه خاصی پاملرنی ته اړه لری

د ښوونځیو د روغتیائی زده کړو د پاره تعلیمی نصاب

پښور - پاکستان

۱۹۸۸ ع کال

داکټر عبدالرحمن زمانی

گابې شتاینز - ایډس

د تودوخی له امله پېښیدونکی

۱۷۴ - مخ

ناخاپی پېښی

۱۷۶ - "

چیچینی او دارل

۱۸۱ - "

زندى كيدل

۱۸۳ - "

دوبیدنه

۱۸۴ - "

د تنفس بندیدل

۱۸۶ - "

شوک یا پرکالتیا

۱۸۷ - "

بېهوشی

دوهمه برخه

د روغتیائی تعلیمات او درسی پلانونه

۱۹۱ - مخ

د روغتیائی ښوونه څنگه ترسره کولای شو؟

۱۹۱ - "

د روغتیائی تعلیم باید څوک حاصل کړی؟

۱۹۱ - "

زده کړه څه شی ده؟

۱۹۲ - "

ښوونه څرنگه ناکامیزي؟

۱۹۳ - "

په تدریسی مشکلاتو څرنگه قابو موندلای شو؟

۱۹۵ - "

یوښه درسی پلان څنگه جوړولای شو؟

۲۰۰ - "

شاگردان موخه زده کول غواړی؟

۲۰۳ - "

مشکلات څرنگه حل کړو؟

۲۰۵ - "

د روغتیائی ښوونې امکان

۲۰۷ - "

تاسی لاندنی درسی پلانونه څرنگه استعمالولای شی؟

- تاسی دناروغیو مخنیوی کولای شی؟
- ۲۰۸- مخ
- ۲۱۰- " www.libtool.com.cn
- ۲۱۶- " دوهه درسی پلان : دوجود تنفسی نظام
- ۲۲۱- " دریم درسی پلان : دویخی د دوران او د اطراح سیستمونه
- ۲۲۷- " خلورم درسی پلان : روغتیا او ناروغی جراثیم
- ۲۳۲- " پنجم درسی پلان : مکروب خرنکه وجود ته توتوی
- ۲۳۹- " شپزمر درسی پلان : جراثیم خرنکه د وجودنه خارج چری
- ۲۴۴- " اور درسی پلان : مچان
- ۲۵۰- " اتم درسی پلان : اسهال
- ۲۵۵- " نهم درسی پلان : د اسهال علاج او مخنیوی
- ۲۶۰- " لسم درسی پلان : د وجود د او بود کموالی نینی
- ۲۶۶- " یولسم درسی پلان : د وجود د او بود کموالی علاج
- ۲۷۳- " دولسم درسی پلان : ملاریا
- ۲۷۸- " دیارلسم درسی پلان : د تنفسی سیستم ناروغی
- ۲۸۴- " خوارلسم درسی پلان : چینجی
- ۲۸۹- " پنخلسم درسی پلان : نری رنخ یا توبرکلوز
- ۲۹۵- " شپارلسم درسی پلان : د پوستکی ناروغی
- ۲۹۹- " اولسم درسی پلان : دسترگو ناروغی
- ۳۰۵- " اتلسم درسی پلان : دخور و مختلف د ولونه
- ۳۱۱- " نولسم درسی پلان : ناقصه تغذی
- ۳۱۷- " شلم درسی پلان : د او بو منابع
- ۳۲۳- " یوویشتم درسی پلان : ناپاکی اوبه

- دوه ویشتم درسی پلان : داو بود منابع سائنه
 درویشتم درسی پلان : دخورو پاکوالی
 خلو ویشتم درسی پلان : شخصی حفظ الصحه
 پنجه ویشتم درسی پلان : کورنی او عامه حفظ الصحه
 شپن ویشتم درسی پلان : دحسن کورنی خنگد په اسهال افته شوه
 اوه ویشتم درسی پلان : اصلاح شوی هواداره کندی والا خاک انداز
 اته ویشتم درسی پلان : دخمکی په سر جوړ شوی خاک انداز
 نه ویشتم درسی پلان : دخاک انداز ونو خارت
 دریشتم درسی پلان : واکسین
 دلومرینو مرستو د بنود لوطر بقیه
- ۳۲۹- مخ
 ۳۳۵- www.libtool.com.cn
 ۳۴۰-
 ۳۴۶-
 ۳۵۳-
 ۳۵۸-
 ۳۶۱-
 ۳۶۵-
 ۳۷۰-
 ۳۷۷-

مقدمه

په افغانی مهاجرو کی د مکروبی او پرازیتی ناروغیو سره یوځای د ناقصی تغذئی او کم خونى خورازياتی پېښی د دوی د ژوند د سطحی د قیتمالی او عامه سرزندگی ټیټگر تیا وشکارندگی

ده .

خیر فزیکي چاپیریال ، دکورونو ، شخصي او محیطی حفظ الصحتی خرابوالی گڼه گڼه ، د خلکو د پاکو او بو کمښت ، ناقصه تغذیه ، بی خبری او غربت پدی برخه کی مهم مرستیال عوامل دی . دا عوامل په خامه توگه د میان دواو ماشومانو د ناروغیو او مرگ د زیاتوالی مسوولیت لری ، دامیان دواو ماشومان ناروغیو ته د نورو کسانو په نسبت زیات حساسه دی او زمونږ د اولس اکثریت جوړوي .
(په سلو کی له ۷۰ څخه تر ۷۵ پوری نفوس ښځی او ماشومان دي)

د سینی او تنسی سیستم ناروغی ۱۷٫۲ فیصده	<input type="text"/>
د پوستکی ناروغی ۹٫۵ فیصده	<input type="text"/>
ناقصه تغذیه ۸٫۹ فیصده	<input type="text"/>
اسهال او پېچش ۷٫۵ فیصده	<input type="text"/>
ملاریا ۷٫۴ فیصده	<input type="text"/>
د گیدوی چنچي ۵٫۰ فیصده	<input type="text"/>
د غوزونو ناروغی ۳٫۸ فیصده	<input type="text"/>
د سترگو ناروغی ۳٫۳ فیصده	<input type="text"/>

په ۱۹۸۷ کال کی د باغچي په کمپ کی وکئل شوو ناروغانو د ناروغیو د ول څه هم په اطرافو کی د اوسیدونکو محلی خلکو په نسبت د افغانی مهاجرو د پاره برابری شوی روغتیانی آسانتیا وی ښی دی خود اخدمات لاکافی ندي .
په هر وختو ، و ماشومانو کی یوتن مخکښی لدی چه د پنځه کلنۍ عمر ته ورسیزی مری ، زیات ئی په خلویښتی او کوچنی توپ کی د هغو ناروغیو نه مری چه د مخنیوی

– دوی دسبا ورخی لویان دی په خامه توگه د آزادی دگتواو د هیواد د بیا آبادولو
مسؤولیت دوی ته ور په غاړه دی .

دا کتاب یوازی یو پیل دی . کوم چه ستاسو نظر یا نواړه لری مونږ تاسی
ته بلنه ورکوو چه په دی هکله خپل انتقادونه ، نظری او پشنهادونه مونږ
ته راوستوی

داکتر عبدالرحمن «زمانی»
گابجی شتاینر-ایدر

وردی .

په ظاهره ددی حالت دبنه کولو دحل لاره د زیاتو پوهو ما هینو په استخدام د زیاتو روغتیائی مرکزونو او روغتونونو په جوړولو www.ziyanet.com زیاتو لاسونو او نورو تشخیصی اسانتیاوو په برابرولو ، دنورو جراحی عملیاتو او بیرته په خپل حال کولو (احیای مجدد) مرکزونو په جوړولو کې ده . په بل عبارت دټولنی دارتیا وپروغتیا اسانتیاوو برابرول پدی هیله چه گوندی خلک به ئی استعمال کړی او ددوی روغتیاه بنه شی .

خوسره له ددی داسی بنکاردی چه پورتنی دحل لاره به دافغانی مهاجرو دپاره . دیره گرانه ، خیر عملی او ناممکنه وی ددی سره خارجی مرستی ، منابعو او خدماتو ته هیله او تکیه نوره هم زیاتبزی .

بله چاره داده چه دروغتیائی ستونزو او ناروغیو دپېښیدو مخنیوی وشی دا مخکښی له مخکښی داسی عملیات دی چه مقصد ئی دناروغیو دپېښیدو دامکاناتو له منځه وړل دي .

که چیری داسی خاص اقدامات وشی چه خلک دروغتیائی او گتور وکړو وپرو او عاداتو پپرویی ته تشویق شی ، زیانمن عادتونه او رواجونه پریزیدی نودروغتیادبنه کولوللاری دناروغیو وقایه یا مخنیوی امکان لری یا په بل عبارت مونږ باید دټولنی د روغتیائی ستونزو دلیری کولو دپاره دپوهی او تعلیم له لاری نه استفاده وکړو . داوږدی مودی دپاره وقایه آسانه ، ارزانه او دیره اغیزناکه ده .

دالاندی مثل دخلکو دژوند په بدلون کی دښووننی اهمیت په بنه ډول څرگند وی ؛ که چیری یوه سری ته یوکب ورکړی نودیو ورځی دپاره به مور شی خو که هغی ته دکب نیول ورزده کړی نو هغه به دتل دپاره مور کړی .

روغتیائی تعلیمات دروغتیادبنه کولو او سانلو دزده کړی جریان دی دروغتیا دپرمخ تگ سره اودهغو ناروغیو دکمښت سره رابطه لری چه دعادت له امله منځ ته را ئی . هدف ئی دناروغیو په مخنیوی اودبنه ژوند په لاس وچارو باندی دخلکو پوهول دی .

A. R. I. C.

15.1.90

RECEIVED DATE

ARC

FROM

وقایہ لہ معالجی نہ بندہ

دینو ونحو د روغتائی تعلیمات و د پارہ درسی نصاب

لمری برخہ : د معلومات و لنڈیز

دوہمہ برخہ : روغتائی تعلیمات او درسی پلانوںہ

مؤلفین : ڈاکٹر عبد الرحمن « زمانی »

گابی شتاینر۔ ایدر

د افغانی مہاجر و د پارہ د اطیش د مرستو کمیٹہ۔

پلپنور : پوست بکس ۴۸۹

۱۹۸۸ کال

پاکستان :

روغتیائی تعلیمات دزد د کھری یاد دھنی آسانولو معنی لری . داروغتیائی پرو پاکند یا تبلیغات ندی .

www.libtool.com.cn

د تبلیغاتو اوسنبالولوله لاری یوبد عادت شاید بدل شی خوکه خلک پدی پوه شی چه ولی دوی باید ځینی خاص اقدامات ترسره کھری نو دوی به پرته له څه څارنی هم هغی ته دوام ورکړی . د ټولنی د تشویق د پاره د نژدی کید و یوه داسی مثبتہ طریقہ ، په خلکو کی په ځان باندی اعتماد او اتکا ، زیاتوی .

په تغذیئی د ماشومانو پالننی او شخصی حفظ الصحی پوری مربوطی ځینی ستونزی یوازی د زده کھری له لاری حل کیدای شی .

د ځینو ناروغیو کنترول د هغوی د سرایت د ځنځیر د کړیو د ماتولو د پاره د ځینو خاصو موادو اسیرو له لاری امکان لری (د مثال په ډول د اوبو تصفیہ ، د خوراکی شیانو ساتنه ، د فضلہ موادو ځای په ځای کول ، د حشراتو له منځه وړل او نور) .

د افتحانی مهاجرو د پاره د اطریش د مرستو په موسسه کی د روغتیائی پروگرامونو او محیطی حفظ الصحی (سنتیشن) دوه پروژئی روغتیائی تعلیمات ترسره کوی د تعلیمات یا په انفرادی ډول او یا هم ځینی خاصو کورنو لکه د نری زنج ناروغانو امید واره میانندو ، د بنوونځیو ماشومانو او نورو ته ترسره کیزی .

ددی کتاب برابرول په بنوونځیو کی د روغتیائی تعلیماتو د کیفیت د سبه کولو د پاره د دواړو پروژو د یوه گډه هڅه ده . مونږ باور لرو چه د بنوونځیو په زده کوونکو کی د روغتیائی ناروغیو په هکله د معلوماتو د زیاتوالی د پاره روغتیائی تعلیمات ضروری دی دانه یوازی د دوی د پاره گټور دی بلکه د دوی د والدینو د پاره هم اهمیت لری . د ماشومانو بنووننه ځکه اهمیت لری چه :

— هرڅومره چه دوی کوچنی وي هومره په بنو عاداتو باندے د دوی د بدو عادتونو بدلون آسانه وي .

— دوی روغتیائی پېغامونه خپلو کورینو ته خپروي .

— دوی د سبا ورځی میانندی او پلرونه دي .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ددي کتاب د استعمال طريقه

د کتاب مقصد :

دا کتاب د بنوونځيو دروغتيا نې تعليماتو د پاره د يوه تعليمي نصاب په ډول برابر شوی د دې څخه په عمومي ډول ټول هغه کسان استفاده کولای شي کوم چې زده کړه ورکوي لکه د بنوونځيو بنوونکي او روغتيا کارکوونکي .

د دې کتاب د استعمال طريقه :

د کتاب لمرې برخه د معلوماتو هغه لنډيز دی چه د دولسم ټولگی يوه شاگرد بايد د بنوونځي څخه د فراغت په وخت کې حاصل کړي وي دا په ورځني ژوند کې د ټولو هغو کسانو د پاره ضروري ابتدايي روغتيا پيغامونه دي کوم چې په روغتيا نې ډول ژوند کول غواړي . د بنوونکو د پاره دا د دوی دخپلي مطالعي په غرض يو ماخذ دی . د دوی د زياتو معلوماتو د پاره د توصيه شوو کتابونو يو لست هم ورکړ شوی مثال په پښتو ژبه هلته چه ډاکتر نسته او نور کتابونه .

که چيرې د درملود اعتياد په شان ځينې نورې داسې ستونځې وي چه په دې کتاب کې ذکر شوی نوی ، نومونيز گران بنوونکي د داسې موضوعاتو بنوولو ته تشويقوو .

د دې کتاب دوهمه برخه د بنوونکو د لار بنوونې د پاره برابر شوی ده درسي پلانونه په عملي ډول تجربه شوی خودايوازی هغه مثالونه دي چه د مختلفو ټولگيو سوي سره بايد تعديل شي . بنوونکي

ددې پلانونو نفلولو ته مجبورندې بلکه مونږ دوی ته بلنه ورکوو
چې د خپلو ابتکاری نظریو مطابق نوی پلانونه جوړکړي.

تصویرونه :

دې کتاب سره یوځای د برابر شوی تصویر ونوڅه
د ښوونځی اوزده کړی د اضافی موادو په ډول کار اخیستلای
شئ.

نظریات :

د ټولو هغو ښوونکو او روغتیا نی کارکوونکو وڅخه دا کتاب استعمالي
هیله کوو چې که کومه غلطی موی یا نظریات، پلشنه دونه او انتقادونه
ولري نومونږ ته ئی راواستوي. مونږ به خوشحاله شوو که دې
مونږ ته د روغتیا نی تعلیماتوله امله د پېښېد وټکو بدلونونو په هکله هم معلوم
راوليزي. که چېرې څه درسی رسمونه ولری چې روغتیا نی پیغامونه په
ښه ډول څرگندوی نولطفاً مونږ ته دهغی یوه کاپی راستوی.

پته :

له کورنۍ چې د مولفینو اوسنۍ پتی په ناڅاپی ډول بدلیدونکی دي
نومونږ ته په لاندی پته خپل لیکونه رالیزئ.

C/O AUSTRIAN RELIEF COMMITTEE
FOR AFGHAN REFUGEES
P.O. BOX 489 G.P.O PESHAWAR

ډاکتر عبدالرحمن «زمانی»
گابی شتاینر - ایدر

د مطالبو فهرست

www.libtool.com.cn

مقدمه الف مخ

لمړې برخه: د معلوماتو لنډيز

لمړې فصل: نړمونيز وجود

مقدمه	۱ - مخ
دهدو وکوسليستم:	۳ - "
الف: جوړښت	۳ - "
ب: ددهدو وکودندى	۴ - "
دعضلاتو سيستم	۴ - "
الف- جوړښت	۴ - "
ب: دندى	۴ - "
عصبى سيستم	۵ - "
الف: دماغ	۵ - "
ب: شمخى	۵ - "
ج: محيطى اعصاب	۵ - "
دهاضمى جهاز	۶ - "
الف: جوړښت	۶ - "
ب: دندى	۷ - "
ج: ناروغى	۸ - "
دتنفس جهاز	۸ - "