Afghan Social Marketing Organization
زنده گی بهتر برای همه
ASMO
Partner for a better life

د افغان ټولنیزی بازارموندنی موسسی د روغتیایی توکو پیژندنه

د محصول نوم	د محصول توضیح	گټــــې	دی استعمال طریقه	د محصول انځور
	د خوشی ټابلیټ د زیږونونو تر مینځ د ځنډ راوستلو لپاره یوه غوره ټاکنه ده. د زیږونونو ترمینځ د 3 کلونو وقفه مینډو ته اجازه ورکوي چې پخوانی ضایع شوی خواږه او د شیدی ورکولو موده پوره کړی.	• د زیږونونو تر منځ د واټن د راوستلو یوه ګټوره، بی خطره او لمړی حالت ته د ګرځیدو یوه ښه طریقه ده. • د میاشتنی ناروغی او د خونریزی دوام کموی او د کمخونی څخه مخنیوی کوی • میاشتنی ناروغی تنظیموی او د دردونو د کموالی سبب ګرځی.	• کارول یی د کریمی رنګه ټابلیټونو نه پیل کیږی او پر نصواری رنګه ټابلیټ ختمیږی. د ټابلیټونو د کارولو پر محال د پاکټ تر شا تیر تعقیب کړی. • هر پاکټ د یوی میاشتی لپاره کفایت کوی.	خوشی
	د خوشی پیچکاری د زیږونونو تر مینځ د ځنډ راوستلو لپاره یوه غوره ټاکنه ده. د زیږونونو ترمینځ د 3 کلونو وقفه مینډو ته اجازه ورکوي پخوانی ضایع شوی خواږه او د شیدی ورکولو موده پوره کړی.	• زیږونونو تر منځ د واټن د راوستلو یوه ګټوره، بی خطره او لمړی حالت ته د ګرځیدو وړ یوه ښه طریقه ده. • د میاشتنی ناروغی په وخت کی دردونه کموی. • د حوصلی د میکروبی ناروغیو پیښی کموی. • د رحم د سرطانونو څخه مخنیوی کوی.	• پیچکاری د یوه صحی کارمند له خوا د اناتاتو د وقایی لپاره د لازمو شرایطو پر اساس په عضله کښی ژور وکارول شی. • هره پیچکاری د دریو میاشتو لپاره د زیږونونو مخنیوی کوي.	خوشی
	آسودګی کانډوم د زیږونونو تر منځ د واټن راوستلو غوره ټاکنه ده.	• د زیږونونو تر منځ د واټن د راوستلو یوه ګټوره، بی خطره او لمړی حالت ته د ګرځیدو یوه ښه طریقه ده. • د شیدو ورکولو په وقت کی د زیږون تر منځ د واټن راوستلو یوه ښه طریقه ده. • د نارینه ؤ لپاره د زیږون تر منځ د واټن راوستنی ځانګری طریقه ده. • خاوندان د زیږون تر منځ د واټن راوستلو په پروسه کی شریکوی. • هغه ناروغی چی د جنسی اړیکو په واسطه انتقالیږی په شمول د HIV/AIDS څخه مخنیوی کوی.	• د کانډوم د نوکی څخه هوا وباسی. • کانډوم د نارینه د تناسلی آلی د دریدلو په وقت کی واچوی. • د انزال وروسته کانډوم راوباسی او ویی تړی. • کارول شوی کانډوم ښخ او یا هم وسوځوی.	آسودګی
	د تقویه خون ټابلیټ د کم وینو میرمنو لپاره یوه مهمه او شفا ورکونکی دوا ده، او د امیندوارو میرمنو، شیدی ورکونکی مینډو، وینه ورکونکی، سوځیدلی کسانو، د همودیالیز ناروغانو، او د ښځو د میاشتنی عادت په موده کښی د وینی د لږوالی د مخنیوی سبب ګرځی.	• د تقویه خون ټابلیټ د مور په بطن کښی (د امیندواری په موده کښی) د جنین په سالمه وده او انکشاف کښی اساسی ونډه لری. • د تقویه خون ټابلیټ د مورزادی سؤشکل او د مینډو د مړینی د مخنیوی سبب کیدای شی. • د تقویه خون ټابلیټ د پوستکی له وچوالی او د ښځینه میاشتنی عادت مشکلاتو څخه چی سبب یی د وینی لږوالی وی، مخنیوی کوی.	• ټابلیټ باید په بشپړه توګه وخوړل شی او ونه ژول شی. • دا دوا د معدی د ناراحتی په حالت کښی د خوړو په منځ کښی وخوړل شی. • دوا باید په تشه ګیډه یو ساعت مخکی له خوړو او یا دوه ساعته وروسته له خوړو څخه وخوړل شی. • د لویانو، امیندوارو او شیدی ورکونکو مینډو لپاره د کم وینه کیدو د مخنیوی لپاره په ورځ کښی یو ټابلیټ وکارول شی.	تقویه خون
	اکواټبس په اوبو کی حل کیدونکی ټابلیټ دی، چی د میکروبونو د منځه تلو سبب ګرځی او د ډیرو هغو مرضونو مخه نیسی چی په اوبو کی پیدا کیږی لکه نس ناستی، کولرا، پیچش، محرقه او داسی نور.	• اکواټبس په اوبو کښی ټول شته مکروبونو له منځه وړی. • اکواټبس د اوبو رنګ، بوی او خوند نه بدلوی. • اکواټبس د یوی ایرلنډی کمپنی (Medentech) چی د نړی د روغتیایی سازمان (WHO) او د ملل متحد د خوړو او کرنی سازمان (FAO) په معیارونو سره برابر دی تولید شوی دی. • اکواټبس په بشپړه توګه خوندی او هیڅ اړخیز اغیزی یی په تیرو 20 کلونو کی راپور نه دی ورکړل شوی.	• یو 33 ملی ګرام اکواټبس ټابلیټ په 10 لیترو ابو کښی واچوی او یو67 ملی ګرام اکواټبس ټابلیټ په 20 لیترو ابو کښی واچوی. • د لوښی سر کلک کړئ او لوښی ښه وښوروئ. • د 30 دقیقو لپاره انتظار وباسئ. • اوبه د څښاک لپاره آماده دی.	Aquatabs water purification tablets

Afghan Social Marketing Organization
زنده گی بهتر برای همه
ASMO
Partner for a better life

د افغان ټولنیزی بازارموندنی موسسی د روغتیایی توکو پیژندنه

د محصول نوم	د محصول توضیح	گټې	دی استعمال طریقه	د محصول انځور
	آب پاکن د کورنیو د روغتیا لپاره یوه روغه ټاکنه ده، او د اوبو، سبزیجاتو او میوه جاتو د صحی کولو لپاره ورڅخه گټه اخیستل کیږی.	• گټه اخیستنه تری آسانه ده. • تر 48 ساعتو پوری اوبه پاکی ساتی. • آب پاکن په اوبو کی د موجوده میکروبونو د وژلو او له منځه وړلو سبب گرځی. • د اوبو جوش کولو په پرتله د آب پاکن څخه گټه اخیستنه ارزانه ده. • د آب پاکن څخه په صحیح ډول د گټی اخیستنی په پایله کی په اوبو کښی ټول موجوده میکروبونه په 30 دقیقو کی له منځه ځی.	• د آب پاکن محلول سرپوښ د اندازه گیری دوی کرښی لری. • د 10 لیترو د اوبو د پاکولو لپاره د آب پاک کن محلول د بوتل د سرپوښ د لومړی کرښی په اندازه (2.5 ملی لیتر) د آب پاک کن محلول واچوی. • د 20 لیتره د اوبو د پاکولو لپاره د آب پاک کن محلول د بوتل د سرپوښ د دویمی کرښی په اندازه (5 ملی لیتر) د آب پاک کن محلول واچوی. • د آب پاک کن د محلول د اضافه کولو څخه وروسته د اوبو لوښی ښه وښوروئ او د لوښی سر پټ وساتی او 30 دقیقی انتظار وباسی ترڅو اوبه پاکی شی. • وروسته د پاکو شوو اوبو څخه د څښلو لپاره گټه واخلی.	آب پاک کن
	د شفا مالگین پوډر د بدن د اوبو او مالگی د ضایعاتو د بیرته پوره کولو لپاره دی. د نس ناستی په واقعاتو کی د خطر مهمترینه علامه د بدن د اوبو کموالی دی، د بدن د اوبو د کموالی مخنیوي لپاره ماشوم ته مایعات او ORS ورکړی.	• د نس ناستی په پیښو کی د بدن د اوبو او مالگی د بیرته پوره کیدو کټور علاج دی. • د منی، لیمو او مالټی په خوندونو تیار شوی دی. • د عامی روغتیا د وزارت له خوا تأیید شوی دي. • د نړیوالو معیارونو په نظر کی نیولو سره د هیواد په داخل کی جوړ شوی دي.	• څلور گیلاسه پاکی اوبه په سرپوښ لرونکی لوښی کی واچوئ. • یو پاکټ د شفا مالگین پوډر په کی واچوئ او ښه یی وښوروئ تر څو د شفا د پوډر ذری پکی حل شی او وروسته یی خپل ماشوم ته ورکړی. • د شفا د تیار شوی محلول څخه تر 24 ساعتو پوری گټه واخلئ.	شفا Shefa
	په نس ناستی د اخته ماشوم د ژر ښه کیدو لامل گرځی او د ماشوم اشتها ښه کوی.	• که چیری د قوت گولۍ د لسو ورځو لپاره وکارول شی د نس ناستی ځله او موده کموی او د راتلونکو 3-2 میاشتو په لړ کی د نس ناستی د پیښو مخنیوی کوی. • د قوت گولۍ د دفاعی سیستم د قوت سبب گرځي. • قوت گولۍ د ماشومانو په واسطه د تحمیل وړ دی. • په آسانی سره په اوبو او شیدو کی حلیږي.	• هغه ماشومانو ته چی عمرونه یی د 6 میاشتو څخه تر 5 کلونو پوری وی په هره ورځ کی یوه د قوت گولۍ ورکړئ او د نس ناستی د ښه کیدو سره سره تر لسو ورځو دوام ورکړئ. • او هغه ماشومان چی عمرونه یی د 6 میاشتو کم وی د قوت گولۍ په یوه کاشوغه کی د مور له شیدو سره حل او بیا یی ورکړی.	قوت
	که ماشوم مو په نس ناستی اخته وی د شفا و قوت د کڅوړی (د شفا مالگین پوډراو د قوت گولۍ) نه گټه واخلئ تر خو ژر ښه شی.	• په نس ناستی اخته ماشوم د ژر ښه کیدو لامل گرځی. • د ماشوم توان او اشتها اولی حالت ته راگرځوی او د ماشوم سره مرسته کوی تر څو ښه وده وکړی. • د نس ناستی په پیښو کی د بدن د اوبو او مالگی د بیرته پوره کیدو کټور علاج دی. • که چیری د قوت گولۍ د لسو ورځو لپاره وکارول شی د نس ناستی دفعات او موده کموی او د راتلونکو 3-2 میاشتو په لړ کی د نس ناستی پیښو مخنیوی کوی. • د ښی لاسرسی په موخه دواړه حیاتی توکی (شفا و قوت) په یوه کڅوړه کی تیار شوی.	د شفا پوډر کارول: • څلور گیلاسه پاکی اوبه په سرپوښ لرونکی لوښی کی واچوئ. یو پاکټ د شفا مالگین پوډر په کی واچوئ او ښه یی وښوروئ تر څو د شفا د پوډر ذری پکی حل شی او وروسته یی خپل ماشوم ته په منظم ډول چی څومره خوړی شی ورکړی. • په یاد وساتی چی د شفا تیار شوی محلول څخه تر 24 ساعتو پوری گټه واخلئ. او مخکی د محلول تیارولو څخه لاسونه پرصابون و وینځی د قوت ټابلیټ کارول: • هغه ماشومانو ته چی عمرونه یی د 6 میاشتو څخه تر 5 کلونو پوری وی په هره ورځ کی یوه د قوت گولۍ ورکړئ او د نس ناستی د ښه کیدو سره سره تر لسو ورځو دوام ورکړئ. • او هغه ماشومان چی عمرونه یی د 6 میاشتو کم وی د قوت گولۍ په یوه کاشوغه کی د مور له شیدو سره حل او بیا یی ورکړی.	شفا و قوت