



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۲/۰۶/۰۶

داکتر راضیه بهار قریشی

معلومات چند راجع به «کم خوابی» در قاموس کبیر افغانستان



01:13

درباره این جزوه
این جزوه برای کسانی است که خود یا اطرافیانشان مشکل بد خوابی دارند. این جزوه به حل مشکل شایع بد خوابی و نیز بعضی از مشکلات غیر معمول دیگری که ممکن است افراد داشته باشند کمک می کند. در این جزوه نکات ساده ای برای بهتر خوابیدن و همچنین راهنمایی های برای کسانی که می خواهند کمک های کارشناسی دریافت دارند وجود دارند.

مقدمه

اغلب نیازی نیست زیاد به خوابیدن فکر کنیم، چون بخشی از زندگی عادی ماست که همه از آن برخورداریم. اما وقتی بد خواب می شویم تازه اهمیت این مسئله را در می یابیم. در واقع، بیشتر ما در طول زندگی خود چندباری در خوابیدن دچار مشکل می شویم. این مشکل (Insomnia - بی خوابی) اغلب موقتی است و بیشتر هنگام ناراحتی و یا هیجان روی می دهد و پس از چند روز که اوضاع به حال عادی بازگشت خود به خود حل می شود. به هر حال ما برای استراحت و سلامت فکری و جسمی به خواب احتیاج داریم و اگر مشکل بد خوابی ادامه یابد به تدریج متوجه عوارض آن خواهیم شد.

خواب چیست؟

خواب روندی طبیعی است که بطور منظم در هر بیست و چهار ساعت اتفاق می افتد و در آن حالت انسان، ناهشیار و نسبت به اتفاقات اطراف خود ناآگاه است.

خواب دو نوع عمده دارد:

الف: خواب با حرکت سریع چشمها

که سرتاسر شب چند بار اتفاق می افتند و ما طی آنها خواب می بینیم. در این نوع خواب که حدوداً یک پنجم زمان خوابیدن را به خود اختصاص میدهد مغز بسیار فعال بوده و ماهیچه های بدن در حال استراحت هستند و چشمها به سرعت به چپ و راست حرکت می کنند.

ب: خواب بدون حرکت سریع چشمها

د پانو شمیره: له 1 تر 6

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنی د لیکنیزې بڼې پازوالی د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرولو مخکې په خیر و لولئ

در این حالت مغز آرام بوده ولیکن بدن حرکت میکند در این هنگام هورمونها آزاد شده و وارد سیستم گردش خون می شوند و بدن به ترمیم خستگی ها و فرسودگیهای حاصل از فعالیتهای روزانه می پردازد. این نوع خواب دارای چهار مرحله است:

یک- مرحله پیش از خواب رفتن

در این مرحله عضلات آرام میگیرند، ضربان قلب کند شده و دمای بدن کاهش می یابد.

دو- خواب سبک

در این مرحله هنوز میشود به سادگی و بدون احساس گیجی از خواب بیدار شد.

سه- موج آهسته

در این مرحله فشار خون کم میشود، ممکن است در خواب صحبت کنیم یا راه برویم.

چهار- خواب عمیق با موج آهسته

در این حالت از خواب بیدار کردن ما خیلی سخت است و در صورت وقوع احساس گیجی خواهیم کرد. جابجایی بین مراحل یک و دو در خواب شبانه حدود پنج بار اتفاق می افتد و هر چه به صبح نزدیکتر شویم میزان خواب دیدن ما افزایش می یابد. در جریان یک خواب طبیعی تقریباً هر دو ساعت یک بار به مدت یک یا دو دقیقه بیدار می شویم ولی معمولاً آن را بیاد نمی آوریم ولی اگر در این حالت از قیل نگرانی و اضطراب داشته باشیم یا در اطراف ما سرو صدا باشد یا همسر ما خروپف کند، احتمالش بیشتر است که این دوره های بیداری را به یاد آوریم.

به چقدر خواب نیاز داریم؟

* پاسخ این سوال عمدتاً بستگی به سن ما دارد.

* نوزادان روزانه حدود هفده ساعت میخوابند

* کودکان بزرگتر تنها به نه یا ده ساعت خواب شبانه نیاز دارند

* اغلب افراد بالغ نیازمند هفت یا هشت ساعت خواب شبانه هستند

افراد مسن تر هم به همین مقدار خواب نیاز دارند ، اما اغلب ممکن است فقط یک دوره خواب عمیق شبانه در طی سه تا چهار ساعت اول داشته و پس از آن ممکن است آسان تر از خواب بیدار شوند بعلاوه، تمایل به خواب دیدن با افزایش سن کاهش می یابد، همچنین افراد همسن در شرایط یکسانی به سر نمی برند و با هم تفاوت دارند. اغلب افراد به هفت یا هشت ساعت خواب نیاز دارند اما افرادی هم هستند که با سه تا چهار ساعت خواب شبانه سر میکنند. خوابیدن شبانه بطور منظم و بیش از هفت یا هشت ساعت، مفید نخواهد بود. دوره های کوتاه مدت بیداری بسیار بیشتر از آنچه واقعا هستند حس می شوند بنا براین به سادگی ممکن است احساس کنیم کمتر از میزان واقعی خواب بوده ایم.

اگر نخواستیم چه می شود؟

اگر نتوانیم بخوابیم نگران می شویم، اگر بی خوابی گهگاهی اتفاق بیفتد روز بعدش احساس خستگی خواهیم داشت اما در این حالت آسیبی به سلامتی جسمی و روانی ما وارد نمی شود اما پس از چند شب بیخوابی به تدریج متوجه خواهید شد:

* تمام مدت خسته هستید

* در طی روز چرتتان میگیرد

* تمرکز فکری برایتان سخت میشود

* تصمیم گیری برایتان مشکل میشود

* شروع به احساس افسردگی می کنید

اگر با ماشین آلات سنگین کار می کنید یا در حال رانندگی باشید این میتواند بسیار خطرناک باشد. سالانه مرگ و میر فراوانی به دلیل به خواب رفتن افراد حین رانندگی اتفاق می افتد. فقدان خواب همچنین میتواند ما را در مقابل فشار خون بالا، چاقی و دیابت آسیب پذیر سازد.

مشکلات خواب در دوران بزرگسالی

خواب بیش از حد کم (Insomnia) ممکن است احساس کنید خواب کافی ندارید و یا حتی اگر میزان ساعات، برای خواب شبانه به نظر کافی آیند، یک استراحت مناسب در طول شب برایتان حاصل نمیشود. دلایل روزمره فراوانی برای خوب نخوابیدن وجود دارند:

* اتاق خواب گرم یا سرد است یا سر و صدا زیاد است.

* ممکن است رختخواب، ناراحت یا کوچک باشد.

* احتمال دارد الگوی خواب همسر شما با شما متفاوت باشد.

* شما ممکن است یک الگوی منظم برای خواب نداشته باشید یا به میزان کافی نرمش بدنی نکنید

* خوردن بیش از حد ممکن است خوابیدن را مشکل سازد

- * گرسنه به بستر رفتن ممکن است سبب بیداری پیش از موعد گردد
- * سیگار، الکل و نوشیدنی های کافئین دار مثل چای و قهوه
- * بیماری، درد یا تب بالا
- *

برخی علل جدی تر عبارتند از:

- * مشکلات احساسی
- * ناشی از کار
- * اضطراب و نگرانی
- * افسردگی، شما ممکن است صبح زود از خواب بیدار شوید و قادر به خوابیدن دوباره نباشید.
- * فکر بیش از حد به مشکلات روزانه

آیا مصرف تابلت کمکی به ما میکند؟

- قرصهای خواب چندین سال است که بوسیله مردم مصرف میشوند ولی این تابلت ها:
- * اثر طولانی مدت ندارند
 - * روز پس از مصرف آنها شما خسته و تحریک پذیر خواهید بود
 - * خیلی زود کارایی خود را از دست می دهند و شما مجبورید از مقدار بیشتری دارو استفاده کنید
 - * بسیاری به آن معتاد می شوند، در واقع با مصرف طولانی مدت تابلت های خواب آور انسان از نظر جسمی و روانی به آنها وابسته می شود
 - * بسیاری از عوارض قرصهای خواب آور جدید (zolpidem, zolpelen, zopiclone) هم شبیه قرصهای قدیمی مانند Nitrazepam, Temazepam, Diazepam میباشند.

قرصهای خواب باید برای مدت کوتاه (کمتر از دو هفته) مصرف شود- مثلاً در مواقعی که شما اصلاً خوابتان نمی برد و دچار پریشانی شده اید. اگر شما مدت طولانی است که از این دارو ها استفاده می کنید بهتر است با مشورت پزشک خود مقدار مصرف را به تدریج کاهش دهید، در برخی موارد نیز مصرف دارو های ضد افسردگی مفید می باشد. داروهای بدون نسخه پزشک

چند مورد از این گونه دارو ها وجود دارد که شما مثل دارو های ضد آلرژی و سرماخوردگی می توانید آنها را بدون نسخه پزشک خریداری کنید. البته این دارو ها تا حدودی موثرند اما به احتمال قوی روز بعد شما کاملاً خواب آلود خواهید بود. اگر شما از این دارو ها مصرف کردید حتماً به اخطار های مربوطه توجه کنید و روز بعد جدا از رانندگی و کار با وسایل خطرناک دوری کنید. مشکل دیگر هم اینکه بدن نسبت به این دارو ها مقاوم شده و به تدریج شما مجبورید مقدار بیشتری دارو مصرف کنید تا به اثر مطلوب دست یابید، بهترین راه این است که به طور موقت از این دارو ها استفاده کنید و هر گز به مدت زیاد آن را به کار نبرید. نوع دیگر درمان، استفاده از دارو های گیاهی است و اکثر آنها بر پایه گیاه دارویی سنبل الطیب ساخته می شوند، اگر از این گیاه دارویی به مدت دو سه هفته شبانه استفاده شود بهترین نتیجه را خواهد داشت اما اگر گهگاه از آن استفاده کنیم نتیجه مورد نظر را نخواهد داشت. به مانند دارو های ضد آلرژی ما باید مراقب عوارض استفاده از این دارو ها باشیم. اگر برای فشار خون دارو مصرف می کنید یا از سایر دارو های آرامبخش یا خواب آور استفاده می کنید حتماً قبل از استفاده از این دارو ها با دکتر خود مشورت کنید.

در مان بر پایه روان شناسی

یک روش درمانی به نام درمان رفتار شناسی مفید بوده است. این نوع درمان به بیمار کمک میکند تا از فکر و خیال بیهوده ای که باعث اضطراب می شود دوری کند.

چیز هایی که باید از آنها اجتناب کرد:

- * الکل
- * همه میدانند که الکل به انسان برای به خواب رفتن کمک میکند، اما مشکل اینجاست که اغلب
- * اگر الکل مصرف کرده باشیم نیمه شب از خواب بیدار میشویم و اگر بطور منظم برای به خواب رفتن
- * الکل مصرف کنیم به تدریج به مقدار بیشتری الکل احتیاج پیدا خواهیم کرد و اگر هم به یکباره
- * مصرف آن را قطع کنیم برای یک یا دو هفته خوابیدن ممکن است بسیار دشوار شود.
- * دارو های کاهش وزن، دارو های مخدر مانند اکستاسی، کوکائین، آمفتامین و غیره نیز باعث بی خوابی می شوند.

کمک به خود:

در اینجا به مواردی اشاره میکنیم که برای بسیاری افراد مفید بوده است. این کار هارا انجام دهید:

- مطمئن شوید اتاق خواب و رختخواب شما راحت ، نه خیلی سرد و نه خیلی گرم باشد و سر و صدای زیادی هم در محیط نباشد . مطمئن شوید که تشک شما به خوبی وزن شما را تحمل می کند و نه آنقدر نرم نرم باشد که بدن شما خم شود و نه آنقدر سفت که شانه ها و باسن شما تحت فشار قرار گیرد به طور معمول شما هر ده سال یک بار تشک خود را عوض کنید تا بهترین کارایی را داشته باشد . - هنگام روز مقداری فعالیت بدنی نظیر شنا یا پیاده روی داشته باشید ، اما زیاده روی نکنید . بهترین زمان انجام این فعالیتها ساعات آخر بعد از ظهر یا اوایل عصر می باشد . - فعالیت بدنی پس از این زمان با عث آشفتهگی در خواب خواهد شد - قبل از به رختخواب رفتن زمانی را برای تمدد اعصاب اختصاص دهید . بعضی افراد استفاده از مواد خوشبو را برای تمدد اعصاب مفید یافته اند (آروماتراپی) - اگر چیزی با عث آزار شما می شود و نمی توانید برای خلاصی از آن کاری انجام دهید ، قبل از رفتن به رختخواب آنرا یادداشت کنید و با خود بگویید که فردا به حل این مسئله خواهم پرداخت . - اگر نمی توانید بخوابید ، برخیزید و کاری انجام دهید که اعصاب شما را راحت کند ، مثلا مطالعه کنید، تلویزیون نگاه کنید یا به موسیقی آرام گوش کنید . پس از مدتی باید به قدر کافی خسته باشید که به رختخواب باز گردید .

این کار ها را انجام ندهید:

- برای مدت طولانی سعی کنید بی خواب نمانید ، سعی کنید برنامه زمانی مشخصی برای خوابیدن و بیدار شدن داشته باشید . - حتی اگر احساس خستگی میکنیدیا نمیکنید همیشه سعی کنید در ساعت مشخص به رختخواب بروید و در ساعت مشخص هم بیدار شوید . - کافئین تا مدت زمان نسبتا زیاد در بدن می ماند، سعی کنید از اواسط بعد از ظهر از نوشیدن چای ،قهوه و سایر نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید و اگر به نوشیدنی گرم نیاز دارید از شیر یا نوشیدنی های گیاهی استفاده کنید البته مطمئن شوید این گیاهان دارای کافئین نباشند . - الکل زیاد مصرف نکنید ، ممکن است الکل در به خواب رفتن به شما کمک کند اما اغلب نیمه شب باعث بیداری شما می شود . - شب هنگام از خوردن و آشامیدن بیش از حد خودداری کنید ، سعی کنید عصر هنگام شام خود را میل کنید تا شب دیر وقت اگر شب بدی را گذرانده اید روز بعد نخواهید چون شب بعدی نخواهیدتوانست خوب بخوابید . - اگر با وجود بکار بردن موارد فوق باز هم بد خواب هستید به پزشک مراجعه کنید و در باره مشکلاتی که مانع از خوب خوابیدن شما میشوند با وی مشورت کنید . دکتر می تواند تشخیص دهد آیا علت بی خوابی شما ، بیماری ، استفاده از دارویی خاص ، یا مشکلات هیجانی است یا نه؟ شواهدی وجود دارد که نشان میدهد درمان رفتار شناسی مفیداست بخصوص اگر بی خوابی شما مزمن شده باشد . خوابیدن در زمان نادرست، شبفت کاری کردن ، مراقبت شبانه از فرزندان شما ممکن است بنا به شرایط کاری در زمان طبیعی خواب مجبور باشید بیدار بمانید . اگر گهگاهی این شرایط را دارید ، کنار آمدن با آن خیلی سخت نیست . اما شبفت کاران ، مانند دکتر ها یا پرستاران که تمام شب را کار می کنند ، یا مادرانی که شبانه از کودکان خود مراقبت می کنند ، ممکن است دچار مشکل شوند . این درست حالتی است که در مسافرت های هوایی طولانی رخ میدهد ، یعنی زمان خواب طبیعی شما به هم می خورد و زمانی که سایر مردم خواب هستند شما مجبور به بیداری هستید . یک راه خوب برای بازگشت به حالت طبیعی بیدار شدن صبح زود و در زمان مشخص می باشد . مهم نیست شب گذشته چقدر دیر خوابیده باشید . می توانید برای کمک به این منظور از ساعت زنگدار استفاده کنید همچنین شب بعد زود تر از ساعت ده به رختخواب نروید اگر از این روش استفاده کنید به زمان خواب طبیعی باز خواهید گشت .

خواب بیش از حد

شما ممکن است صبح به هنگام برخواستن از خواب هنوز احساس خستگی و خواب آلودگی داشته باشید عمده ترین دلیل می تواند این باشد که شما شب را خوب نخوابیده اید . شما حتی ممکن است پس از یک هفته خواب کافی شبانه، هنگام روز احساس خواب آلودگی کنید . علت این مشکل می تواند یک بیماری مانند دیابت ، عفونت ویروسی و یا مشکل در کار غده تیروئید باشد شرایط دیگری هم باعث خواب بیش از حد افراد می شود .

خواب آلودگی در روز (Narcolepsy)

این یک حالت شرایط غیر معمول است که اغلب توسط پزشکان قابل تشخیص نیست . دو نشانه عمده برای این بیماری موجود است: - احساس خواب آلودگی شدید هنگام روز ، حتی در حضور دیگران انسان ممکن است چرت بزند . - شما ممکن است بهطور ناگهانی ، هنگام عصبانیت یا خندیدن یا هیجان زدگی کنترل عضلات خود را از دست بدهید و ولو شوید ، به این حالت *cataplexy* می گویند . همچنین شما ممکن است به حالتهای زیر دچار شوید: - هنگام به خواب رفتن یا هنگام برخواستن قادر به تکلم نباشید ، به این حالت فلج ناشی از خواب می گویند (sleep paralysis) . - صدا های عجیب و غریب بشنوید یا تصاویر خیالی را مشاهده کنید . - شما ممکن است در خواب به طور اتوماتیک کارهایی را انجام دهید که به هیچ وجه هنگام بیداری آنها را به یاد نمی آورید . - ممکن است نیمه شب با احساس گرگرفتگی از خواب بپرید . دلیل این موضوع اخیرا کشف شده و مربوط به کمبود ماده اورکسین یا هیپوکرتین می باشد درمان این بیماری شامل انجام ورزش منظم و داشتن برنامه منظم شبانه می باشد و با توجه به الگوی بیماری شما مصرف برخی از دارو های ضد افسردگی یا داروهایی که باعث افزایش سطح هوشیاری می شوند مانند مدافینیل می تواند سودمند باشد .

خواب آشفته و نا منظم

- شما ممکن است هنگام خواب خروپف کنید و یا در زمان های کوتاهی تنفستان دچار وقفه شود، دلیل این امر بسته شدن قسمت فوقانی دستگاه تنفسی شما می باشد. - هر وقت که تنفستان متوقف شود شما از خواب میپرید و عضلات بدن و به ویژه دست و پائتان ممکن است دچار پرش شوند. - شما فقط برای مدت کوتاهی قبل از دوباره به خواب رفتن بیدار هستید. - این حالت معمولاً چندبار در هنگام شب روی می دهد و در نتیجه شماروز بعد احساس خستگی و کوفتگی و خواب آلودگی شدید خواهید داشت. - شما همچنین پس از برخواستن از خواب ممکن است دچار سردرد یا خشکی دهان شوید. این حالت در سالخوردهگان، همچنین سیگاری ها و الکلی ها و همچنین افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر روی می دهد. خود بیمار خیلی ممکن است متوجه این حالت نشود و بیشتر همسرش متوجه این رویداد می شوند. برای بهبود شرایط باید برخی از رفتارهای روزمره خود مانند سیگار کشیدن، اضافه وزن و نوشیدن الکل خوابیدن در وضعیتهای مختلف را متوقف کنید. اگر وضعیت راه های تنفسی شما وخیم است، شاید لازم باشد از وسایل مخصوصی که برای کمک به این منظور ساخته شده اند مانند CPAP استفاده کنید. این وسایل ماسک مانند روی بینی شما نصب می شوند و فشار هوای لازم را برای باز نگاه داشته شدن مجرای تنفسی شما اعمال می کنند. مشکلات دیگر خواب

حدود پنج درصد بالغین دچار وحشت شبانه می شوند و یک درصد هنگام خواب راه می روند. اما این دو حالت در کودکان بیشتر مشاهده می شود راه رفتن در خواب: اگر شما در خواب راه می روید به چشم افرادی که مانند کسی خواهید بود که تازه از خواب عمیق برخاسته است. شما ممکن است از خواب بیدار شوید و کارهایی انجام دهید که ممکن است کاملاً پیچیده باشد مانند راه افتادن در اطراف منزل، بالا و پایین رفتن از پله ها و انجام سایر کارهایی که ممکن است باعث شرمساری شما شود یا حتی شما را به خطر اندازد. در راه رفتن شما اغلب متوجه این رویداد ها نخواهید شد مگر اینکه کسی شما را بیدار کند. راه رفتن در خواب ممکن است در پی از وحشت شبانه روی دهد (به نکات زیر توجه کنید). فردی راه که در خواب راه می رود بدون بیدار کردن با احتیاط به سمت رختخواب هدایت کنید. شاید لازم باشد اشیاء تیز و خطرناک مانند چاقو را در کمدرار داده و در آن راقفل کنید. همچنین قفل کردن در و پنجره برای حفاظت از آسیب دیدگی لازم باشد.

وحشت شبانه:

خوابهای ترسناک می تواند به تنهایی روی دهد و باعث خواب روی نشود فردی که با دیدن خواب ترسناک از خواب می پرد مانند کسی که نظر میرسد که ناگهان از خواب پریده و هنوز نیمه هشیار است، این گونه افراد اغلب بدون بیدار شدن کامل دوباره به خواب می روند بهترین کاری که می توانید برای این افراد انجام دهید این است که به نشستن آنها کمک کنید تا کم کم به خواب بروند وحشت شبانه با خوابهای وحشتناک یا کابوس متفاوت است زیرا فرد هنگام بیداری آنرا به یاد نمی آورد کابوس:

بسیاری از ما خوابهای ترسناک یا کابوس را تجربه کرده ایم. کابوسها معمولاً حوالی صبح که ما واضح ترین و خاطرات ترسناک خوابها را می بینیم روی می دهند. این کابوسها در اثر آشفتگی ذهنی روی می دهند و اغلب به خودی خود بی خطرند مگر اینکه مکرراً تکرار شوند. این کابوسها بیشتر در اثر ترس از مرگ، حوادث ناگوار، تصادف و ترس از مورد حمله قرار گرفتن روی می دهند. مشاوره ممکن است مفید باشد.

سندرم پاهای بی قرار:

- شما احساس می کنید باید پاها یا در بعضی موارد اعضای دیگر خود را حرکت دهید - شما ممکن است در پاهای خود احساس سوزش، خارش یا درد داشته باشید. - این احساس اغلب مزاحم استراحت شما می شود. - این احساسات بد معمولاً شب هنگام بیشتر می شوند. - این احساسات ناخوشایند اغلب با حرکت دادن پا و یا راه رفتن از بین می روند حرکات کششی هم به از بین رفتن این حالت کمک میکنند. ابتلا به این بیماری در هنگام روز برای کار کردن شما و هنگام شب نیز برای خواب شما ایجاد مشکل میکند. این بیماری معمولاً ارثی است و مبتلایان اغلب تا میان سالی به پزشک مراجعه نمی کنند. گرچه علائم این بیماری در سنین کودکی هم قابل مشاهده است این بیماری اغلب به خودی خود ظاهر می شود. همچنین این بیماری ممکن است در اثر کمبود ویتامین یا آهن، همچنین مشکلات کلیوی یا دیابت روی دهد. حاملگی نیز می تواند باعث بروز این مشکل شود. اگر علت این بیماری دیگری نباشد در مان ان بستگی به شدت آن دارد، در حالتی خفیف می توان با انجام کارهایی ساده علائم این بیماری را کنترل کرد خواب شما را بهبود داد. در موارد حاد انجام معالجات پزشکی سودمند خواهد بود. این معالجات شامل معالجات بیماری پارکینسون، صرع و مصرف دارو های مسکن خواهد بود اگر معالجات ساده سودمند نبود، شما باید به متخصص بیماری های حرکتی و خواب مراجعه کنید

خیال بافی: (Autism)

بعضي افراډي كه دچار او هام هستند و در عالم غير واقعي زندگي مي كنند ممكن است متوجه نشوند كه شب براي خواب است و شب هنگام و قتي همه خواب هستند ، بخواهند بيدار بمانند. اين افراد هميشه به كمك داكتر متخصص نياز مندند.

د پاڼو شميره: له 6 تر 6

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همكاري ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه كړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليكني د ليكنيزي بني پازوالي د ليكوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليكنه له راليرلو مخكي په خير و لولئ