

د برتانيې د رويل کالج Royal College د عقلي عصبي خانگې څخه

د Schizophrenia په اړه نور معلومات په پښتو ژبه

Trouble reading these pages?

● چاپي نسخه Print version

● نور معلومات په پښتو ژبه

● په دې اړه مفصل معلومات په انگريزي ژبه English version

## Schizophrenia سکیزوفرنیا څه شی دی ؟

دا یوه عقلی ناروغي ده چي د انسان فکر کول ، احساس او عادت متاثره کوي . ددي ناروغي نښو نښانو يا اعراضو ته د ناروغي مثبتې يا منفي نښې وايي .

### د سکیزوفرنیا مثبتې نښې يا 'Positive' symptoms

يو شمير خلکو سره وخت په وخت وي او دا ضروره نه ده چي دا دی يوه ستونزه وبلل شي . خو په سکیزو فرنیا کي دا ستونزې ، دي ته تمایل پيدا کوي چي يو چا ته مشکلات پيدا کړي . د ناروغ ذهن ورسره بوخت وي او هغه ناراموي . دا نښې په لاندې ډول دي :

### Hallucinations

هلوسنیشن هغسی حالت ته وايي چي يو څوک داسی يو څه واورې ، ووينی ، بوی او يا احساس کړي چي هلته نه وي او هغه څه له سره نه وي . په دي کي معمول ډول د غیبی آوازونو اوریدل دي .

## دا آوازونه څنگه وي ؟

دا آوازونه داسی وي لکه بلکل چې رښتیني وي . معمولا سره له دی چې دا غبرونه بل څوک نه اوري داسی لگي لکه ستاسو غور ته چې له بهره راځي . ممکنه ده چې تاسو دا غبرونه له بیلابیلو ځایونو واورې یا دا چې د یوه ځانگړي ځای او شي څخه درورسي . دا آواز ممکنه ده چې له تاسو سره په مسقیمه توگه د خبرو په شان وي او یا دا چې کوم بل څوک ستاسو په اړه غږیږي . دا داسی وی لکه د بل چا خبرې چې اوري . کیدای شي دا خبرې خوندورې وي خو ډیر ځله سختې ، له انتقاده ډکې خبرې یا کنځلې وي او د درد او غصې خبرې وي .

## خلک ددې حالت په وړاندې څه ډول عکس العمل ښي ؟

ممکنه ده تاسو هڅه وکړې چې داسی وضعیت ته هیڅ پام ونکړې او له نظره یې وغورځوي ، یا دا چې ورپسې خبرې وکړې یا حتی که چرته دا غبرونه لوړ او ځورونکي وي ورباندې چغې ووهي . ممکنه ده داسی

احساس ڪري سره له دي چي تاسو پوهيري چي بايد دا كار تر سره نڪري  
خو تاسو مجبور ي هغه ڇه چي درته ويل کيري تر سره يي ڪري .  
تاسو ممڪن انديمنن يي چي دا آوازونه له پٽ شوي مڪروفون ، لودسپيڪر  
او يا هم له روحاني نري ڇه راڻي .

**دا آوازونه له کومه ڇا به راڻي ؟**

دا غرونه خيالي نه دي تاسو يي په رښتيا اوري خو دا ستاسو ذهن  
جوڙوي . سڪين يا د مغزو ڄانگرو معاينو بنودلي چي ڪله تاسو خبري  
اوري د مغزو هغه برخه چي تاسو يي په مرسته غڙ اوري روښانه ڪيري  
چي ڪله تاسو غڙيري ، هغه فعاله وي يا په بله وينا ستاسو په مغزو ڪي  
توري يا ڪلمات جوڙوي . ستاسو دماغ ستاسو په ڄينو فڪرونو او يا له  
ڄان سره په خبرو چي له بهر ڇه د آوازونو د راتلو له امله يي ڪوي  
غلطيڙي .

**نور خلڪ هم دا آوازونه اوري ؟**

په شدید دپیریشن کې هم کیدای شي داسې اوزاونه واوریدل شي . دا اوزاونه یو څه ساده وي او په پرله پسې توګه منفي او له انتقادېک کلمات او خبرې بیا بیا ذهن ته راځي . دا اوزاونه ممکنه ده واوریدل شي او ستاسو ورځني ژوند اخلاص نکرې . بنایي دا اوزاونه خوش اینده وي او ډیر لوړ هم نه وي او کله کله واریدل شي . دا ډول اوزاونو معمولاً درملني ته اړتیا نلري .

## د hallucination نور ډولونه

ممکنه ده داسې شيان وګوري چې نشته او یا داسې بوي او مزه احساس کړي چې نه وي . یو شمیر خلک په خپل بدن کې یو نارامه او له درده ډک احساس لري . یا داسې فکر کوي چې څوک یې لمس کوي او یا وهي .

## Delusions یا هذیان

هڏيان داسي يوه حالت ته و ابي چي تاسو په يوه څه په كامله توگه باور لري او مطمئن يي خو نور خلک فکر کوي چي دا يوه غلط فهمي ده او هغه څه چي تاسو ورباندي اطمینان لري نه دي شوي .

له تاسو سره هيڅ شک نه وي خو نور خلک ويني چي ستاسو دا بارو ناسم ، غير حقيقي او ډير عجيب دي . که چرته تاسو له نورو سره د خپلو نظريو په اړه خبرې وکړي ستاسو دلايل نورو ته کوم مفهوم نشي لري او يا هم تاسو نشي کولی چي دهغه څه په اړه چي فقط تاسو ورباندي پوهيزي توضيحات ورکړي . دا يوه نظريه ده او يا د نظرونو يوه مجموعه چي ستاسو د کلتور او يا مذهبي محدوديتونه له وجي يي په اړه توضيحات نه شي ورکولي .

**دا څنگه پيل کيږي ؟**

دا ممکنه ده يو واري راشي او تاسو به يي په اړه په رښتيا هم پوهيزي چي څه روان دي . ممکنه ده تاسو د څو مياشتو او اونيو لپاره پر

دي فکر وکري چي کوم څه ناسم دی خو دا چي دا څه دي په اړه يي څه نشي کولي .

- ممکنه ده يوه delusional يا له هذيانه ډکه نظريه داسی وی لکه هلوسنیشن البته که تاسو يو اواز واروي چي ستاسو په اړه خبرې کوي ممکنه ده تاسو دا داسی توجيع کړي چي حکومتی موسسې مو څاري يا تعقيبوي مو .

### ● Paranoid' delusions

دا يو ډول فکر دی چي تاسو داسی احساسوي چي څوک مو تعقيبوي يا نيسي مو . ممکنه ده داسي وي چي تاسو به وايي چي حکومتی جاسوسان درپسي دي . په غير معموله توگه تاسو ممکن داسی فکر وکري چي نور له خپلو ځانگړو قوتونو او يا هم تکنالوژي سره تاسو کي نفوذ کوي .

ورځ په ورځ مو په دي پوخ يقين وي چي ستاسو د ژوند ملگری يا ملگری بی وفا او د اعتبار وړ نه ده . بیا نو په ډيرو عجيبو غريبو توضيحاتو په دي مطمئن شي چي له بل چا سره يي د جنسي اړيکو په اړه څه شته

حال دا چي دا له سره نشته او نه يې هم کومه بې وفايي کړې ده . خو نور خلک په دې ارتباط هيڅ کوم څه نه ويني .

- ښکاره خبره ده چي نارامه کونکي احساس تاسو ته ډير له غذايه ډک وي . دا به دهغو خلکو لپاره چي تاسو فکر کوي تعقيبوي مو هم نارامونکي وي په تيره که دا خلک ستاسو نيژدي دوستان او يا هم د کورنۍ غړي وي .

### Ideas of reference يا راگرځيدونکي نظريي

تاسو ويني چي د ورځنيو معمولو پېښو څخه ورځ په ورځ ځانگړي مفهوم اخلي . تاسو داسې احساسوي چي هر څه ستاسو په اړه دي په ځانگړي توگه د راډيو او تلويزيون پروگرامونه ستاسو په اړه دي . او يا داسي فکر کوي چي يو څه تاسو ته وايي . د مثال په توگه يو څوک تاسو ته وايي چي يو څه ، عجيبه بڼه لري لکه دا موټرونه چي د سړک پر سر تيريري او يا هم نور شيان .



## له هذيان سره مقابله

- هذيان يا توهمات ممکنه ده او يا هم ممکنه نده چې ستاسو پر رفتار اغيز وکړي .
- دا کيداي شي تاسو ته گرانه وي چې د نورو خلکو په وړاندي يې په اړه خبرې وکړي ځکه تاسو ته دا روښانه وي چې دوي به ورباندې پوه نشي .
- که تاسو داسې فکر کوي چې نور خلک تاسو ته د ضرر رسولو او يا هم خورولو هڅه کوي تاسو ممکنه ده دا خبره صرف له ځان سره وساتي . که تاسو داسې احساسوي چې په رښتيا درته گواښ کيږي نو تاسو به ممکنه ده دا وغواړي چې په يو ډول يې له ځانه لرې کړي .
- ممکنه ده تاسو هڅه وکړي چې له خپلو دې ډول احساساتو چې فکر کوي د چاله خوا تعقيبېږي له يوه ځايه بل ته سفر وکړي . وروسته

له خو ورځو او يا اوينو په نوي ځاي کې هم ورته حالت بيا

احساسوي چې څوک مو تعقيبوي .

## Muddled thinking (or ‘thought disorder’)

### پېچلی تفکر یا د فکر اختلال

تاسو ته به دا گرانه وي چې تمرکز وکړي دا نو په هغه وخت کې ډير او

لا ډير گران شي چې کله :

- د يوې ورځپاڼې مضمون ولولي او يا دا چې د تلویزیون پروگرام تر پایه وويني .

- د بنوونځي يا پوهنتون د درسونو دوام ورکولو کي ستونزه لري

- خپل کار ته تمرکز نشي کولي او د خپل ذهن په تمرکز کي مشکل لري .

ستاسو دا ډول فکرونه سرگردان او منحرف کونکي وي . تاسو له يو فکر

يا نظريي څخه بلې ته اوړي خو ددوی تر منځ هيڅ کوم ارتباط نه وي .

- وروسته له یوې یا دوه دقیقو تاسو د هغه څه په اړه چې په ځانګړې توګه مو فکر کاوه ، نشي په یادولي ، چې په اړه یې فکر وکړي . یو شمیر خلک وایي ددوي فکرونه ډیر پیچلي یا مبهم دي . کله چې ستاسو فکرونه په دې ډول بی ارتباطه شي نو دا به نورو خلکو ته ګرانه وي چې ورباندي پوه شي . یعني تاسو به بی ارتباطه غږیږي او څوک به سم نه پوهیږي چې د څه په اړه غواړي خبرې وکړي .

## داسې فکر کول چې څوک مو څاري

تاسو به داسې احساسوي چې :

- ستاسو خیالونه یا فکرونه یو وار ورک شي لکه یو څوک چې دا فکرونه ستاسو له ذهنه اخلي .
- تاسو داسې فکر کوي چې دا ستاسو خیالونه نه وو دا فکرونه بل چا ستاسو په ذهن کې ځای کړي دي .
- ستاسو بدن تسخیر شوی وي لکه د یوې نانزکې په شان کنټرولیري

ځيني خلک دا حالت داسي توضيح کوي لکه چې د راډيو ، تلويزيون  
يا د لایزر د شعاع يا وړانګې په واسطه ورته دا فکرونه راځي او يا  
دا چې همدا وسایل يې په بدن کې نصب شوي دي . يو شمير نور بيا  
سحر او جادو ملامتوي او يا هم سرگردانه ارواح ، خدای او يا  
شیطان يادوي .

### منفي نښې نښانې

- آرام آرام تاسو خپل عادي فکرونه ، احساسات او طبيعي انگیزه له لاسه ورکوي .
- تاسو له ژونده خوند نشي اخیستي . په قهر به يې ، ستاسو انرژي او هیجان بس ضایع کيږي او دا به درته سخته وي چې کوم شی ته ډیر احساسات ، شوق او یا مینه ونښي .
- تاسو خپل فکر متمرکز کولي نشي .
- تاسو د ځایه د پاڅیدو او له کوره د وتو زحمت ځان ته نه ورکوي .

● تاسو د ځان مينځلو ، او د جامو د پاكي صفايي خيال نه ساتي .

● له نور خلکو سره ځان ارامه نه احساسوي .

دا د خلکو لپاره گرانه وي چې په دي پوه شي چې منفی اعراض او  
علايمې ريښې نښې دي او دا يواځي لټي نه ده . دا ممکنه ده هم تاسو او  
هم ستاسو کورنۍ ته گرانه وي .

ستاسو کورنۍ به په داسی حالاتو کي داسی احساسوي چې تاسو دي ته  
اړتيا لری چې له دي حالتو ځان وباسی . تاسو به خپل وضعیت ورته  
توضیح کولی نشی ، له سره به دا توان نلری . منفی نښې د مثبت په  
تناسب ډیرې لږې ځان څرگندوي خو کیدای داسی وي چې گزاره ورسره  
ډیره سخته شي .

**د سکروفرنیا هر ناروغ دا ټولي نښې لري ؟**

نه ، کیدای اواز واوري او یا منفی نښې ولري خو له توهمه ډکې نظريې  
یا فکري اختلال ونلري . ځینی خلک د فکر له اختلال سره یو څه منفی

نښې هم لري . که تاسو يواځي فکري اختلال او منفي نښې نښاني لري  
ممکنه ده چې دا د کلونو لپاره هم ونه پيژندل شي . نور څه چې ليدل کيدای  
شي عبارت دی له :

### Loss of "insight" د معقول فکر يا بصيرت له لاسه ورکول

لکه فکر کوي چې نور ټول غلط دی او هغه څه شی چې دی يی کولی شی  
نور ورباندی نه پوهيږي . تاسو داسی فکر کوي چې ستونزي له ټولي  
دنیا سره دی نه له تاسو سره .

### ديپرشن يا ژور خبگان

که چرته په تاسو کي د لومړي ځل لپاره سکيزوفرينا رامنځ ته شوی وی  
• تقريبا ۵۰-۵۰ ددی چانس شته چې تاسو ته معمولا تر هغې دمخه  
چې د ناروغي نوري قطعي نښې ځان څرگند کړي ، خبگان پيدا  
شي .

● يو له اوو تنو کي ممکنه ده چي له نورو نښو سره ډيپريشن ادامه پيدا

کړي . که څه هم چي انتی سایکوتیک درملو Antipsychotic

medication باندی انتقادونه کيږي چي اثر نکوي خو بيا هم څيړنو

دا بنودلي چي دا درمل د سکيزوفرينا د ناروغانو د ډيپريشن يا

خبگان په بڼه کيدو کي مرسته کوي .

● که چرته تاسو ته سکيزوفرينا وي او د خبگان يا ډيپريشن احساس

کوي نو په ياد ولری چي چا ته ووايي او دا مسله جدی ونيسي .

● سکيزو فرينا څومره معموله ده ؟

دا ناروغي له هرو سلو انسانانو څخه يو د ژوند په بيلابيلو پړاونو

کي اغيزمن کولي شي .

دا چاته لگيږي ؟

دا ناروغي نارينه او ښځو دواړو ته په يوه اندازه لگيدای شي او ډيره په

هغو خلکو کي چي په ښارونو کي اوسيري ليدل کيږي ، همداشان د اقلیت

قومونو په ډلو يا لږگيږو کي هم ډيره ليدل شوی . له پينځلس کلونو څخه

په کم عمر کې ډیره لږه وي خو له دې عمر څخه وروسته هر کله يې د لگیدو امکان شته معمولا له ۱۵ کلنۍ څخه تر ۳۵ کلنۍ عمر کې وي .

### د سکیزو فرنیا لاملونه یا علتونه څه دي ؟

تر اوسه يې مونږ په علت به باندې مطمین نه يو . دا ممکنه ده د مختلفو شیانو یوه مجموعه وي چې په مختلفو خلکو کې به یو تر بله فرق لري .

### Genes جینونه یا ارثي واحد

که څه هم چې له سلو کسانو څخه په یوه کې سکیزو فرنیا پیدا کیدای شي ، خو له تقریبا یوله هغو کسانو څخه چې په دې ناروغۍ اخته کیږي مور او یا پلار يې سکیزو فرنیا لري .

### غبرګوني یا Twins:

په identical twin یا هغو غبرګونو کې چې له یوې هغې رامنځ ته شوي وي ، *monozygotic* کی دوی عینا لکه د خپلې بلې خور یا ورور په



شان جنیتیکه بڼه لري . که چرته په دوی کې یو ډې سکیزوفرنیا ولري نو

په بل کې ۵۰-۵۰ ددې چانس شته چې په ناروغي اخته شي .

خو په هغو غبرگونو کې چې identical twin نه وی یعنی هر یو د مور  
په بدن کې له بیلابیلو هکیو رامنځ ته شوي وي نو بیا یې جنیتیکه بڼه هم یو  
تر بله فرق لری . نو که یو یې سکیزوفرنیا ولری نو بیا بل یې لکه د نورو  
خویندو ورونو په نسبت یو څه ډیر د اخته کیدو چانس لري . دا ډول ورته  
والی حتی په هغو غبرگونو کې چې په فرزندې اخستل شوی وی او بیا په  
بیلابیلو کورنیو کې هم لوي شوی وي سره ورته وي .

### په سکیزوفرنیا اخته خپلوان

عادی خلک چې له یو سره خپلوی نلری نو په دوی کې ممکنه ده یو په

سلو کې په سکیزو فرنیا اخته شی . که چرته د چا پلار او یا مور دا

ناروغي ولری نو په هرو لسو کسانو کې یو یې کیدای شي په سکیزو فرنیا

اخته شي . په هغو غبرگونو کي چي له يوې هگي رامنځ ته کيږي يوه په هرو دوو کي او هغو چي له بيلابيلو هگيو راځي يو به اتو کي .

## مغزو ته صدمه رسيدل

د مغزو ځانگړی معاینو بنودلي چي د سکيزو فرنيا د ځينو ناروغانو په مغزو کي د نورو په نسبت فرقونه شته . په داسي مواردو يا حالاتو کي ممکنه ده چي د مغزو همدا برخي د لاندي علتونو له امله وده ونکړاي نشي :

- د زيرون په وخت کي ځيني ستونزي چي نوی ماشوم ته د اکسيجن د رسيدو مخه ونيسي .

- د اميندواری په لومړيو مياشتو کي ويريوسي ميکروبونه

درمل او شراب

کله کله ليدل شوی چي ناقانونه درمل چي د سپرک پر سر يا بی د ډاکتر له نسخي خرڅيږي د سکيزو فرنيا سبب کيږي .

د مثال په توګه Amphetamines کولی شي چې په تاسو کې د سایکوتیک نښې راپیدا کړي خو دا کله چې تاسو درمل پریږدی بیرته له منځه ځي . دا لاندې څرګنده چې ایا دا درمل پخپله د اوږد مهالی ناروغي سبب کیږي او ګڼه ممکنه ده چې که تاسو مساعده زمینه ولري اغیزمن مو کړي .

دا کیدای شي اسانه وي چې درمل یا شراب د یادو اعراضو څخه خلاصون یا هم ګذاري لپاره استعمال شي خو دا شیان ډیر ځله وضعیت لا خرابوي .

## بنګ دانه ،شاهدانه یا Cannabis

- داسې لیدل شوی چې د Cannabis ډیر استعمال د سکیزوفرنیا سبب شوی دي .
- نویو څیړنو بنودلی چې قوی کنابیس ممکنه ده چې د سکیزوفرنیا خطر ډیر کړي .

- په تیره چې د کنابیس استعمال په تنکی خوانی کې پیل شي .
- که چرته تاسو په نوي خوانی کې له پنخوس خلو څخه ډیر سگرت وڅکوی په تاسو کې د سکیزوفرنیا د رامنځ ته کیدلو امکان د نورو په پرتله چې سگرت نه څکوي شپږ ځله یا شپږچنده ډیر دی .

### ● روهي فشارونه Stress

ستونزي معمولاً تر دی لږ دمخه چې د ناروغي نښې ډیر خراب وضعیت ته ورسیري لیدل کیږي .

دا ممکنه ده د یوې ناڅاپي پیښې لکه د موټر د ټکر یا د یوه عزیز تر مړینې وروسته یا د کوم بل سخت غم وروسته را پیدا شي .

دا کیدای شي د کومې ورځنې ستونزې له امله پیدا شي لکه په کار او یا

زده کړو کې مشکلات . اوږدمهالي روهي فشارونه لکه په کورني

جنجالونه هم کیدای شي چې دې ناورغی ته زمینه برابره کړي او وضعیت لا خراب کړي .

## کورني مشکلات

يو وخت فکر کيده چي دومداره کورني لانجي اوستونزي د سکيزو فرنيا سبب کيږي . خو داسي نه بنکاري چي دا دي د ناروغي لامل وگرځي . په هر حال ، که تاسو سکيزو فرنيا لري نو ممکنه ده چي کورني ستونزي ستاسو وضعیت ډير خراب کړي .

له ستونزو ډک ماشومتوب

لکه د نورو ناروغيو په ذهني ناروغيو کي هم که چرته څوک له محرومیت سره مخامخ شوی وي ، وهل ټکول شوی وي او يا جنسي تيري ورباندی شوی وي د نورو په نسبت ډير په سکيزو فرنيا اخته کيدای شي .

## سکيزو فرنيا او خشونت يا زورزیاتي

لږ شمير خلک چي سکيزو فرنيا لري خشن شي ، دوي معمولا ځان ژوبلوي يا هم کله کله نور خوږوي .

دا ممکنه ده د تعقیبولو د احساس له امله وی ، یا غرونه ورته وایي چی دا وکره یا هغه . دا معمولا د دوه کسانو تر منځ د سیالی یا مسابقې په شکل وي . ډیر داسی وي لکه یو څوک چې مخدر مواد استعمالوي او یا هم شراب څښي .

اوسمهال په سکیزوفرنیا ډیر اخته ناروغان هیڅکله روغتون ته نه ځي او ددی توان لري چې چاری حل و فصل کړي ، کار وکړی او له نورو سره کلکی اړیکي ټینګي کړي .

له هرو پینځو کسانو څخه چې په سکیزو فرنیا اخته دي :

- ممکنه ده چې د پینځو کلونو په ترڅ کې یې لومړي عمده اعراض ښه شي .

- کیدای شی ښه شي خو ښایي داسی وختونه هم راشی چې وضعیت بیرته ډیر خراب شي .

- د اوږدی مودې لپاره به سخت اعراض ولري .

## که د ناروغ درملنه ونشي نو څه به کيږي ؟

که تاسو يواځي غږونه اوري ، هغو ته پام نکوي او ستاسو ژوند ته مزاحمت نه کوي نو ممکنه ده چې تاسو هيڅ کومې ځانگړې مرستې ته اړتيا ونلري . په هر حال که چرته آواز ډير لوړ او زړه بوږونکي وي او يا هم نور اعراض ورسره شي نو بيا پکار دی چې ضرور له ډاکټر سره مشوره وشي . ځان وژونه په سکيزوفرنيا کي ډيره معموله ده په تيره په کوم کسانو کي چې د سکيزوفرنيا نښي لري او ورسره له ژور خبگان يا ډيپرشن سره مخامخ شي .

که چرته درملنه يا تداوي د ناروغی په پيل کی وشي نو ؛

- دي ته اړتيا نه وي چې تاسو روغتون ته ورشي
- تاسو به دي ته لږه اړتيا ولری چی په کور کي درسره مرسته وشي .
- تاسو به ډير ددي جوگه وي چې خپله خپلي چاري ترسره کړي او په مستقله توگه ژوند وکړي .

## علاج يا درملنه

که تاسو د سکيزو فرنيا نښي د لومړي حل لپاره په ځان کې ويني نو پکار دی هر څومره ژر چې ممکنه وي تدای پيل کړي . تاسو دي ته اړ نه یی چې سمدستی روغتون ته ولاړ شی بلکه د روحی روغتیا یوه ډاکتر یا ( د عقلی عصبی ناروغیو ډاکتر ) سره ووينی یا دا چې په خپله سمیه کې د روحی ناروغیو د مشورې له کوم مرکز سره خبرې وکړي چې درته لازمه لارښونه وکړي .

درمل د ډيرو شکایتونو سره مرسته کوي خو په کامله توگه ورته ځواب نشي ويلي نو ددي لپاره بڼه ده چی نور مرستی هم تر لاسه شی . په دی کې د کورنی ملاتړ یا مرسته د دوستانو او حتی دکار په ماحول کې د همکارانو مرسته شامله ده.



د ا معلومات د بریتانیی د وریل کالج او هورایزن له خوا برابر  
شوی دی .

[info/uk.ac.rcpsych.www](http://info/uk.ac.rcpsych.www)

ایدیتر: **کالډ خالډ ای مفتی Khalid .A. Mufti FRCPsych**

پښتو ژباړه او ترتیب: **ډاکټره فریده هوډ سیفی Faridah Saifi MD, MPH**

**خپرونکی : هورایزن (HORIZON, NGO)**

**E-mail: [kamufti2010@yahoo.com](mailto:kamufti2010@yahoo.com)**

**ADDRESS**

**Ibadat Hospital Nishterabad Peshawar Pakistan**