

الحمد لله
الرحمن
الرحيم

پسر می خواهید یا دختر؟
چگونه جنسیت فرزندان را انتخاب کنید

داکتر محمدحسین صالحی
Assistant professor (Ph.D)



سرشناسه:	محمدحسین، صالحی
عنوان و پدیدآور:	پسر می‌خواهید یا دختر، چگونه جنسیت فرزندان را انتخاب کنید/ محمدحسین صالحی
مشخصات نشر:	کابل، انتشارات دانشگاه کاتب، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری:	رقعی، ۱۰۶ صفحه
عنوان:	تعیین جنسیت
عنوان به انگلیسی:	Gender Determination



نام کتاب:	پسر می‌خواهید یا دختر، چگونه جنسیت فرزندان را انتخاب کنید
نویسنده:	محمدحسین صالحی
ناشر:	انتشارات دانشگاه کاتب
ویراستار:	فاطمه سادات موسوی
برگ آرایه و طراحی جلد:	شیدا گرافیک
چاپ اول:	بهار ۱۳۹۴
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	نشر واژه
قیمت:	۱۲۰ افغانی
آدرس دانشگاه کاتب:	کابل، سرک دارالامان، روبروی لیسه حبیبیه

تمامی حقوق مادی و معنوی اثر محفوظ است. تکثیر و تولید آن به هر صورت (چاپ، کپی، عکس، انتشار الکترونیکی و غیره) اخلاقاً نادرست و قانوناً ممنوع است.
با متخلف برخورد قانونی صورت می‌گیرد.

محل پخش و فروش کابل: چوک شهید مزاری، مارکیت محمدی، دکان شماره ۳۵، نشر واژه

۰۷۹۵ ۹۸۹ ۹۷۲ ①

تقدیم به

مادرانی که رنج و درد را با شانه‌های زخمی این دیار
همیشه صبورانه قسمت کرده‌اند

به امید برداشتن باری از دوش،

رنجی از چهره

و غباری از دل این عزیزان



فهرست

فهرست	۷
مقدمه مولف	۹
پیشگفتار	۱۳
فصل اول: تاریخچه و کلیات انتخاب جنسیت	۱۹
مقدمه و تاریخچه	۲۱
شرایط محیطی تاثیرگذار بر جنسیت جنین	۲۷
راه‌های انتخاب جنسیت قبل از تشکیل جنین	۳۰
چالش‌های اخلاقی تعیین جنسیت در آزمایشگاه	۳۱
فصل دوم: فیزیولوژی انتخاب جنسیت	۳۷
جنتیک انسان	۳۹
کروموزوم‌های جنسی	۴۱
جنتیک لقاح	۴۳
مکانیزم لقاح و تولید جنین	۴۴
عوامل درونی تاثیرگذار بدن بر جنسیت	۴۸
تولید اسپرم	۵۰
تفاوت اسپرم‌های پسرزا و دخترزا	۵۱
فصل سوم: روش‌های غیر تغذیوی انتخاب جنسیت	۵۵
روش زمان بندی مقاربت (تعیین زمان تخمک‌گذاری)	۵۷
زمان باروری در دوره تخمک‌گذاری	۵۸
تشخیص زمان تخمک‌گذاری	۵۹
نشانه‌های تخمک‌گذاری	۶۰



انتخاب جنسیت بر اساس تخمک‌گذاری.....	۶۲
روش شستشوی واژن	۶۳
روش تعیین میزان اسپرم	۶۵
اسپرم و تخمک از نگاه آمار	۶۶
سلامت اسپرم	۶۷
روشهای آزمایشگاهی	۷۰
فصل چهارم: نقش تغذیه بر انتخاب جنسیت.....	۷۳
روش تغذیوی انتخاب جنسیت	۷۵
تغییر میزان گلوکوز در ترشحات رحم.....	۷۸
غذاهای متناسب برای انتخاب جنسیت	۷۹
توصیه‌های تغذیوی.....	۸۰
جدول مواد غذایی	۸۲
جمع بندی	۸۸
فصل پنجم: رژیم غذایی کاربردی برای انتخاب جنسیت.....	۸۹
رژیم غذایی انتخاب جنسیت	۹۱
رژیم برای داشتن اولاد پسر	۹۱
رژیم برای داشتن اولاد دختر	۹۸
نکات کمکی انتخاب جنسیت.....	۱۰۱
منابع	۱۰۵



مقدمه مولف:

بافت سنتی و مذهبی جامعه کشور عزیزمان افغانستان، نگاهی متفاوت از مردان را برای زنان جامعه مان به ارمغان آورده است. نگاهی که نتیجه آن نوعی برخورد و ذهنیتی فرودستانه به زنان بوده است و زندگی زنان را در طول سالهای طولانی متاثر ساخته و محرومیت‌های زیادی را برای آنها به دنبال داشته است. محرومیت از آموزش و تحصیل، محرومیت از همسنگی و هموزنی با مردان جامعه، مشمول رفتارهای خشونت‌زا بودن که جسم و روان زنان ما را آسیب پذیر و رنجور می‌سازد، ازدواجهای اجباری و زیر سن، سوء استفاده‌های جنسی، خشونت‌های خانوادگی و اجتماعی، نگاه‌های زن ستیزانه‌ای که هر روز عرصه را برای داشتن یک زندگی سرشار از امید برای زنان ما تنگ‌تر می‌سازد، همه و همه حاصل میراثی است که در فرهنگ و سنت‌های ما باقی مانده است و حتا ممکن است از همان نخستین روزهای تولد یک زن، همراه او باشد. لبخندی که از تولد نوزاد پسر بر لب‌ها می‌نشیند را هرگز مادری که دختری به دنیا می‌آورد، تجربه نخواهد کرد و بی‌مهری و گاه قهر و خشم، تمام آن چیزی است که مادر صاحب نوزاد دختر از سوی خانواده دریافت خواهد کرد بخصوص اگر نوزاد تازه متولد شده، چندمین دختر خانواده باشد که آمدنش به امید داشتن فرزندی ذکور بوده است. از این رو نوزاد پسر و به اصطلاح پسر دار شدن، هم افتخاری است برای مادر و هم آرزویی که برای تحقق آن بسیار مادران این سرزمین، مشمول حاملگی‌های مکرر و بدون فاصله برای رسیدن به آن هستند،



حاملگی‌هایی که روحیه را آزرده می‌کند و جسم را به واسطه ضعف توان بدنی مادر و ضعیف شدن سیستم ایمنی‌اش فرسوده نموده و دچار مشکلات صحتی می‌نماید.

زایمان‌های سخت و دشواری که فشارهای جامعه سنتی، به آنها تحمیل کرده است، همه خود نوعی از ستم در حق مادران و زنانی است که بهترین سال‌های عمرشان قربانی آرزوها و خواست‌های مردانی می‌شود که مادر را فقط مسئول زایمان اولاد می‌داند و همینطور جنسیت فرزندان بیشتر از سلامت همسران‌شان اهمیت دارد.

بحث انتخاب جنسیت و موضوع داشتن پسر یا دختر، یک بحث علمی و تخصصی است که علم جنتیک، فیزیولوژی و تغذیه به کمک انسانها آمده تا با رعایت نکات ساده‌ای بتوان نوع جنسیت نوزادان را انتخاب کرد. به کمک این مباحث علمی، افراد بر حسب اراده و خواسته خود می‌توانند در انتخاب جنسیت اشتراک نمایند و در آینده بر روی نوع کیفیت زندگی فامیلی خود تأثیرگذار باشند. این بحث، یک موضوع اجتماعی است که تأثیر غیرقابل انکار پیشرفت علم بر روی زندگی شخصی انسانها و به دنبال آن تأثیر بر روی اجتماع را نشان می‌دهد. جای خالی این موضوع مهم چه در زمینه اطلاعات علمی و چه از نظر عملی و کاربردی، شدیداً در کشور افغانستان احساس می‌شود. موضوع انتخاب جنسیت، مطمئناً راه حلی است که به کمک مادران آمده و بنابراین خواسته والدین نسبت به نوع جنسیت، تعداد فرزندان با جنسیت ناخواسته کمتر شده و به دنبال آن حاملگی‌ها نیز کمتر خواهد شد و سنگینی بار زایمانهای متعدد، سخت و طاقت فرسا از روی دوش مادر



برداشته خواهد شد. این انتخاب‌گر بودن در عرصه جنسیت اطفال، خود قدرتی است که به مدد پیشرفت علم و تکنولوژی به خانواده‌ها این فرصت را می‌دهد که در سه عرصه مهم مدیریت خانواده، یعنی مدیریت هزینه، مدیریت زمان برای تربیت اطفال و هم چنین در عرصه مدیریت انرژی و توان جسمی و روانی برای پرورش نسلی سالم و فرهیخته‌تر موفق‌تر عمل کنند.

اضطراب و نگرانی از داشتن دخترانی متعدد و تحمل فشارهای روحی و جسمی غیرضروری برای داشتن پسر یا بالعکس، برای مادران ما می‌تواند نقطه پایانی داشته باشد و این نوشتار قدمی آغازین برای گشودن فصلی تازه در زندگی مادران و زنانی است که سلامت روان و سلامت خانواده و حتی دوام و بقای پیوند زناشویی‌شان وابسته به جنسیت طفلشان است و این افتخاری است برای من که با تدوین این نوشتار در این موضوع پیشقدم شده و امید که بتوانم محرکی برای رسیدن جامعه به نقطه پایانی دردها و رنج‌های آنان باشم. هر چند که هدف من از تدوین این کتاب بی‌شک همدلی و همراهی با مردان و زنانی که سلامت خانواده و مادر و طفل را قربانی جنسیت طفل کنند نیست بلکه هدف، همراهی و همدلی با مادران و زنانی است که می‌خواهند با سود بردن از آخرین یافته‌های علمی در عرصه جنسیت و طب در موضوع تعیین جنسیت طفل‌شان و کاربردی کردن آن در زندگی، شرایط بهتری برای توان مدیریت زندگی خود، اولاد و فامیل خود آماده سازند تا با بهتر شدن این شرایط، زندگی به کام خودشان و فامیلشان شیرین و شیرین‌تر گردد.



در خاتمه از خانم فاطمه سادات موسوی برای مشاوره در این موضوع،
پیشنهادات کاربردی و مسلکی و قبول زحمت ویرایش متن این کتاب،
کمال تشکر و قدردانی را دارم.

مولف - ۱۳۹۴



پیشگفتار:

فرمانروایی آسمانها و زمین از آن خداست، هرآنچه که خواهد می‌آفریند، به آن کس که بخواهد دختری عطا می‌کند و به آن کس که بخواهد، پسری می‌بخشد و یا آنها را پسران و دخترانی توأم و باهم قرار می‌دهد و هر که را خواهد، نابارور و بدون اولاد می‌سازد. سوره شوری، آیه ۴۹ و ۵۰.

مردم به لحاظ داشتن اولاد به چهار گروه تقسیم می‌شوند: آنهایی که تنها پسر دارند و در آرزوی دختر هستند؛ آنهایی که دختر دارند و در آرزوی پسر هستند؛ آنهایی که هم دختر و هم پسر دارند؛ و گروهی که فاقد هر گونه اولادی هستند و دوست دارند که اولاددار باشند. این یک نمونه مشخص از عدم توانایی انسان از یک سو، و نشانه روشن از مالکیت و حاکمیت و خالقیت خداوند از سوی دیگر است. خداوند از همه به ما نزدیکتر، به مصالح ما از خود ما آگاهتر و نسبت به ما از مهربان‌ترین مادران، مهربان‌تر است. بنابراین، آنچه ذات کبریائی خداوند برای بندگان مقدر می‌کند، در عین حال که عین حکمت و تدبیر است، جلوه‌ای تمام از محبت و رحمت و کرامت نیز می‌باشد. اوست که می‌داند داشتن اولاد به مصلحت ماست یا نداشتن آن و هم اوست که



دختر یا پسر بودن را بنابر تدابیر عالمانه و عاشقانه خود نسبت به بندگان مقدر می‌کند.

سنت خداوند است که بر هر آرزوی بشر راهی قرار داده است. بسیاری از خانواده‌ها در آرزوی داشتن فرزند پسر هستند و بعضی از خانواده‌ها در آرزوی داشتن فرزند دختر هستند و بعضاً هم در این خواسته خود ناکام هستند اما نمی‌دانند که می‌توانند با رعایت نکات ساده‌ای، جنسیت فرزندان را خودشان انتخاب کنند. مهمترین این نکات بحث تاثیر غیرقابل انکار مواد غذایی بر نوع جنسیت است. گر چه نقش بعضی از غذاها را در افزایش احتمال تولد پسر یا دختر نمی‌توان انکار کرد، ولی باید دانست که آن اثر را هم خدای توانا در آن غذا و روشها قرار داده است و هیچ کدام خارج از محدوده علم و قدرت خدا نیستند.

در حقیقت ما موجودات همان چیزی هستیم که می‌خوریم. به عبارت دیگر مواد غذایی که به بدن ما می‌رسند، در طول دستگاه هاضمه به مواد سازنده خودشان تبدیل می‌شوند و این مواد، سازنده تمامی سلول‌ها و حجرات بدن ما هستند. نوع رفتارها، خلقیات و روحیات ما نیز به میزان زیادی تحت تاثیر نحوه تغذیه و مواد غذایی است که از آن تغذیه می‌کنیم و رابطه میان تغذیه و سلامت جسمانی نیز برای همه کاملاً مشخص است. سیستم دفاعی بدن، واسطه‌های عصبی، سلولهای مغزی و... تمامی متأثر از نوع متابولیسم و مواد اولیه غذایی این متابولیسم می‌باشند. از اینرو صحت داشتن تاثیر تغذیه بر نوع جنسیت اولاد چندان دور از ذهن به نظر نمی‌رسد.



بیشترین سوالی که امروزه ذهن خانم‌هایی که در نظر دارند برای حاملگی اقدام کنند را به خود مشغول می‌کند این است که چگونه می‌توانند در تعیین جنسیت جنین دخالت داشته باشند. گاهی در این مورد آنقدر وسواسی می‌شوند که بیشتر از اینکه به صحت و سلامت جنین فکر کنند، به فکر دختر بودن یا پسر بودن جنین می‌باشند. ذهنیتی که بسیاری از مردم ما از تعیین جنسیت دارند غیرعلمی است. در واقع اهمیت داشتن یک اولاد سالم به مراتب بیشتر از داشتن یک جنس خاص است و داشتن یک اولاد سالم در اولویت قرار دارد. این جمله را بارها و بارها شنیده ایم: «دختر و پسر مهم نیست. مهم این است که اولاد سالم باشد.» اما واقعیت آن است که دل اشخاص معمولاً چیز دیگری می‌گوید. در واقع انسان موجودی انتخابگر است و آرزوی دیرینه‌اش این بوده که جنسیت اولادش را خودش تعیین کند و بیشتر چالش تعیین جنسیت نیز همین موضوع است.

این روزها بحث تعیین جنسیت جنین به موضوع مهمی تبدیل شده که بسیاری از مردم، حتی در جوامع پیشرفته به دنبال تعیین جنسیت جنین خود هستند. البته گاهی نیز مسائل فرهنگی و اجتماعی باعث می‌شوند تا ناخودآگاه ترجیح دهیم اولادمان از جنس خاصی باشد و اینجاست که دختر یا پسر بودن ارزش محسوب شده و همان طور که به فکر صحت و سلامت نوزاد هستیم به جنسیت آن نیز فکر می‌کنیم.

امروزه پیشرفت تکنالوجی در علوم طبی دست به دست هم داده و زندگی را به کام بسیاری از مردم شیرین‌تر کرده است. با استفاده از دانش طب، بیولوژی و تکنیک‌های نوین آزمایشگاهی می‌توان جنین را



حتی قبل از محکم شدن در رحم از نظر تعیین جنسیت بررسی نموده و جنسیت اولاد را انتخاب کرد یعنی دقیقا همان جنسیتی که خواسته شود. همچنین به کمک تاثیر مواد غذایی بر بدن زن می توان خارج از محیط لابراتوار، نوع جنسیت را با میزان موفقیت بسیار بالا انتخاب کرد. ما در این کتاب قصد داریم تا خوانندگان را به کمک بیانی ساده و قابل فهم عامه مردم و با جزئی نگری با اصول و اساسات علمی مسئله تعیین جنسیت از دیدگاه علوم طب، تغذیه و جنتیک آشنا کنیم و راهکارهای عملی برای انتخاب جنسیت اولاد را ارایه دهیم. در این کتاب روشهای تغذیوی و همچنین روشهای غیرتغذیوی انتخاب جنسیت را بطور کامل خواهید آموخت. با روشهای معتبر آزمایشگاهی که متدهای شناخته شده، علمی و ثابت شده برای تعیین جنسیت هستند نیز آشنا می شوید. جدول کامل مواد غذایی تاثیرگذار بر نوع جنسیت جنین نیز در ادامه بحثهای اصلی آمده است. رژیمهای غذایی تاثیرگذار بر نوع جنسیت که قسمت اساسی و مهم این بحث است هم بطور کامل مشخص شده و مطالب آن قطعا مورد استفاده خوانندگان خواهد بود.

بدون توجه به نتیجه این توصیه ها، در آخر چه نیکو و دل انگیز خواهد بود که تسلیم مشیت الهی شویم و به خواسته او تن در دهیم چرا که قضا و خواسته او حتمی خواهد بود. اختیار تمام امور در حقیقت در دست آن یگانه هستی است و اگر که او اراده کند، هر چیزی تحقق می پذیرد و تمام این روش ها تنها واسطه هایی هستند برای رسیدن به علاقه مان که آنها هم اگر مشیت الهی را نداشته باشند، بی حاصل اند.



همواره قدرت لایزال آن قادر حکیم را فراموش نکنیم و با دعا و طلب خیر برای اولادهایمان، از او بخواهیم که اولادهای سالم، صالح، نیکوصفت، زیبا صورت و زیبا سیرت به ما دهد تا میراثی جاودانه برایمان باشند. همیشه بعد از توکل به خدا باید از تجربه دیگران، علم روز و متخصصین مربوطه استفاده کافی و لازم را برای حل مسائل زندگی انجام دهیم. با مطالعه و بکار بردن توصیه‌های این کتاب، با اطمینان زیاد و بدون هراس به توصیه‌های گفته شده عمل کنید و به نتیجه انتخاب و کارتان خوش‌بین باشید، باشد تا زندگی بهتر و مناسبتر و سالمتری داشته باشید و خوشنودی و رضایت شما و فامیل‌تان فراهم شود.