



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



۲۰۲۶/۰۴/۲۱

ډاکټر ش میره کی

## هیروول

### یا

## Forgetfulness

گرانو دوستانو! که تاسو د ځوانی په سینو کې خپل روغتیا ته پام وکړي نو آینده به مو هم له ښه روغتیا څخه برخمن وي.

هیروولتوب یا Forgetfulness

طبي پاملرنه:

یاد او هیره د ژوند د بهیر برخه ده. له ورکتوبه تر ځوانی او جگ عمره یادونه ځای نیسي او بیا تر ۶۵ کلونو پورې، چې د انسان عمر لوړ شي نو ورو ورو هیروول رامنځته شي؛ دی ته د زړبودی بهیر Aging Process وايي. که چېرته تر ۶۵ کلني مخکې انسان له هېرجن توب سره مخامخ شي نو ژغورنه په کار ده. لاندې ۷ داسې لاملونه چې هېرجن توب را منځ ته کوي:

(۱) بیخوبي ترټولوستر د هېرجن حالت سبب کېدای شي. ناراحتی وپده توب او اندیښنه دانسان په وضعیت/ طبیعت باندې اثر لري او یادداشت ضعیفه کيږي.

مخنیوي: حالات او محیط د ځان لپاره باید داسې مساعد او برابر کړی، چې آرام خوب درشي. د شپې دود باید دوه/ درې ساعته تر وپده کیدلو مخکې وخورل شي.

(۲) ډیر داسې درمل دي چې خلک یې استعمالوي، د مثال په توگه؛

مسکن / د خوب یا د آرامش دارو Tranquilizer

ضد د تشویش او وسواس دارو Anti Depressant

د ویني جگ فشار ضد دارو Anti Hypertensive او

ضد د حساسیت یاخارش دارو Anti Allergic

کوم چې هېرجن توب پېښوي.

مخنیوي: هیڅ کوم درمل پرته د ډاکټر له مشورې اونسخی باید ترلاسه نکړی، اوکوشش وکړي که ئې د کم وخت لپاره وخورې او کرار کرار له درمل خورلو ځان وژغوری.

(۳) تایرایډ مرغري ( غده ) Thyroid Gland که خپل فعالیت کم کړي وي، اویو هورمون چې TSH یادیري په وینه کې لوړ شي هم د هېرجن توب سبب کيږي.

مخنیوي: نه پوهیږم چې د دې ناروغی زیاتوالي په هیواد کې ولې زیات شو؟ البته څه د پاسه ۴۰ کاله په وطن کې جنگ روان دې ایا کوم کیمیاوی توکي استعمال شوي اوکه کوم رواني (ناراحتی داعصابو) علت موجود دی. نر او ښځه پدې ناروغی اخته دي.

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

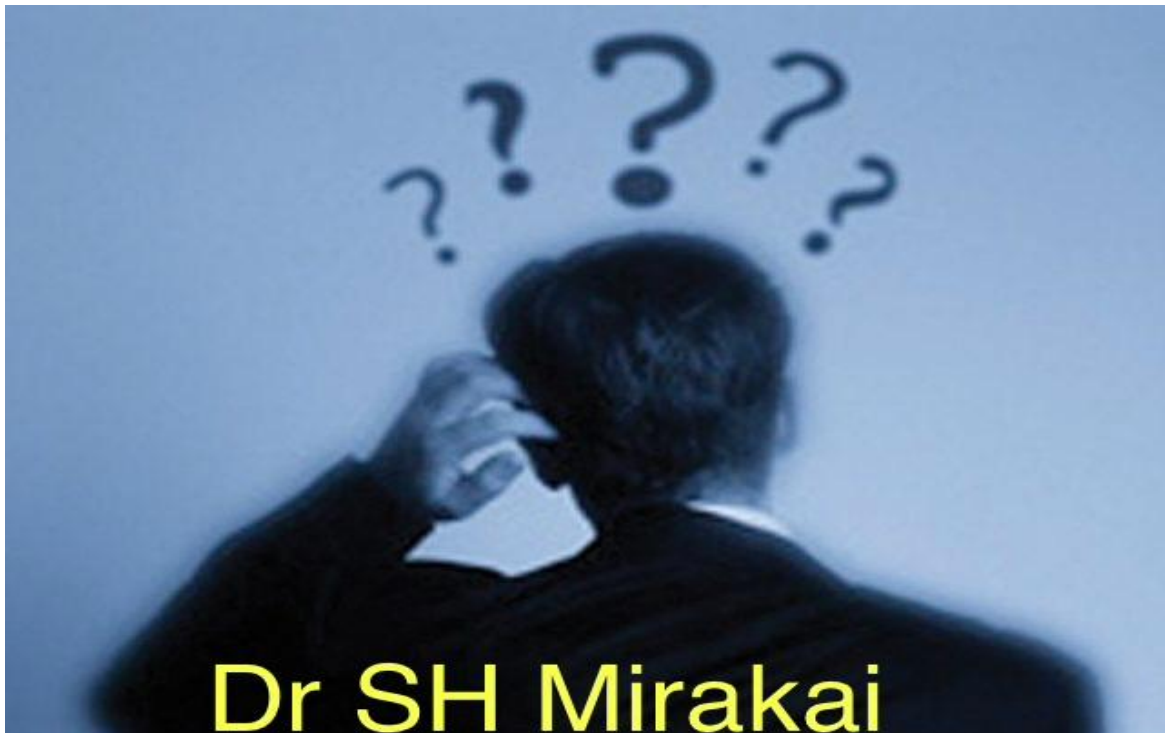
یادونه: دلیکني د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرولو مخکې په خیر و لولئ

د وینې معاینه، په نامه د Thyroid Function Test که وشي بده به نه وي چې مقدار د T3 , T4 او TSH معلوم شي.

۴) هغه څوک چې ډیر شراب Alcohol څښي، یاد داشت ته ډیر ضرر رسیري. مخنیوي : ځکه الکول درست وجود ته نقص رسوي بی غیر لدغي ناروغی بلکه د نوري ناروغیو سبب هم کیږي ، نو په دې سبب باید ورسره احتیاط وشي .

۵) اندیینه او تشویش دواړه یاددښت ته زیان رسوي. مخنیوي: په اندیینه او سوچونو مشکلات نه حل کیږي، ځان مصروف ساتل په لوست، لیک، انځورگري، حرفوي کار او جسماني بوختیا به ژغورنه درکړي.

۶) زړه تنگی او خپگان بله وجه ده چې انسان حافظه کمزوري کوي. دواړه د توجه د بایللو لامل گرځي. نوی یادونو په ذهن کی شتون نه مومي او زړه یادونه گردانیدلای نشي. مخنیوي: پورته ذکر ۵مه ژغورنه ښه سلاده.



د پاڼو شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلیکني د لیکنيزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ