ډاکټر ش میره کی

۲۰۲۶/۰۹/۲۳

د ورزشکارانو لپاره طبي سپارښتنه

پاملرنه !ځوانو ورزشکارانه د تاسو څخه هیله لرم څه لاندې د ما سپارښتنه یو ځلې ولولي

زه د روغتیایي پوهاوي په توګه ټولو هغو ځوانانو او ورزشکارانو ته سپارښتنه کوم چې د بدن د ښکلا او عضلاتو د پیاوړتیا لپاره له بېځایه او خطرناکو کیمیاوي موادو څخه استفاده ونه کړي. په ځانګړي ډول له هغو موادو څخه چې بې له طبي څارنې کارول کېږي؛ لکه:

Anabolic Steroidsانابولیک سټیرویدونه — (مصنوعي هورموني مواد چې د عضلاتو د زیاتولو لپاره کارېږي.
Testosteroneټیسټوسټیرون — (نارینه جنسي هورمون؛ د ډاکټر له نسخې پرته یې کارول خطرناک دي.
SARMs – Selective Androgen Receptor Modulators — داسې مواد چې د عضلاتو د زیاتولو په موخه بازار مونډل کېږي، خو د خوندیتوب په اړه یې جدي اندېښنې شته.
● Growth Hormone / HGH د ودې هورمون — (د بدن طبیعي هورمون دی، خو بېځایه استعمال یې روغتیا ته زیان رسولای شي.
● Stimulants محرک مواد (او نامعلوم **Pre-Workout** محصولات — ځینې یې د زړه درزا، د وینې فشار او خوب باندې ناوړه اغېز کولی شي.

ولې باید له دې موادو څخه ځان وساتو؟

ځکه چې د عضلاتو د ژر غټېدو په بدل کې ممکن د بدن مهمو برخو ته زیان ورسوي؛ په ځانګړي ډول:

– **Heartزړه :**د زړه د درزا او وینې فشار ستونزې او د زړه د ناروغیو خطر زیاتولی شي.

– **Liver**: **ځیګر :** ځینې درمل او غیرمجاز عضلاتي مواد د ځیګر د زیان سبب کېدای شي.

– **Kidneys**: **پښتورګي :**ځینې مواد او د هغوی ناسم استعمال د پښتورګو فعالیت اغېزمنولی شي .

– **Reproductive system** : **د تناسلي او تولیدي سیستم :**د هورموني موادو ناسم استعمال د طبیعي هورمونونو توازن ګډوډولی شي او په نارینهوو کې د سپرم کمېدو، د خصیو د کوچني کېدو او د جنسي/تولیدي ستونزو لامل کېدای شي.

نو، ځوانانو ! د خو میاشتو د ظاهري عضلاتو لپاره خپل راتلونکی روغتیايي ژوند مه خرابوه. **طبیعي او دوامداره پرمختګ تر چټک او خطرناک پرمختګ ډېر مهم دی.**

نن درته یوه ساده او سالمه سپارښتنه لرم؛ څه «هم ثواب شي او هم خرما»!

که غواړې عضلات دې په سالم ډول قوي شي، پر دې څلورو بنسټونو تمرکز وکړه:

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیرلو مخکې په خیر و لولئ

۱. منظم مقاومتي تمرین (Resistance Training) :
د وزنونو او یا د خپل بدن د وزن تمرینونه په منظم ډول ترسره کړه او بیا یې ورو ورو زیاتوي .

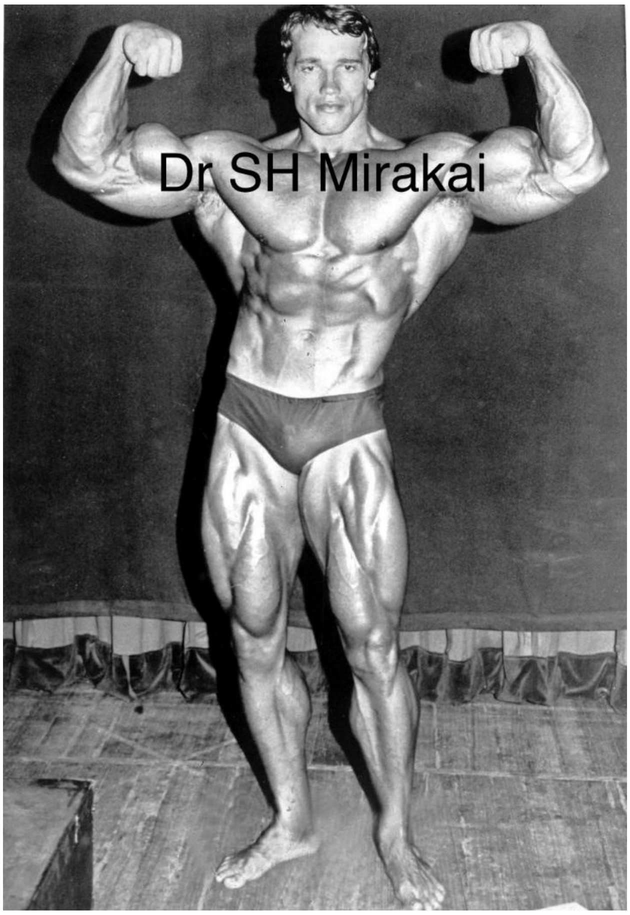
۲. کافي پروټین (Protein) :
هګۍ، شیدې او مستې، غوښه، چرګ، کب، لوبیا، عدس او نور مغذي خواړه د عضلاتو د جوړېدو لپاره مهم دي.

۳. کافي اوبه او متوازن خواړه :
یوازې پروټین بسنه نه کوي؛ بدن کاربوهایدریټونو، صحي غوړو، ویټامینونو، منرالونو او اوبو ته هم اړتیا لري.

۴. کافي خوب او استراحت :
عضلات یوازې د تمرین پر مهال نه جوړېږي؛ د استراحت او خوب پر مهال بدن د عضلاتو د رغولو او جوړولو پروسه ترسره کوي.

مهمه خبره :

هر هغه پوډر، ګولۍ، انجکشن یا کپسول چې ادعا کوي **«په ډېر لږ وخت کې عضلات څو برابره کوي»**، باید په احتیاط وکتل شي. د محصول پر لیبل لیکل شوي معلومات هم تل د کیفیت او خوندیتوب ضمانت نه وي.
که څوک غواړي **Creatine (کریټین)**، **Protein Powder (پروټین پوډر)** یا بل ورزشي مکمل استعمال کړي، غوره ده چې د عمر، روغتیا، درملو او د روزنې د هدف له مخې له ډاکټر، سپورټي تغذیه‌پوه یا مسلکي روغتیايي کس سره مشوره وکړي.
اصلي قوت یوازې په لویو عضلاتو کې نه دی؛ اصلي قوت په سالم زړه، سالم ځیګر، سالمو پښتورګو، متوازن هورمونونو او اوږدمهاله روغتیا کې دی.
ځوانانو! خپل بدن د لنډمهاله ښکلا لپاره مه قرباني کوئ؛ په علم، تمرین، سالم خوراک او صبر سره یې جوړ کړئ.



افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ