محب‌الله زغم ۲۰۲۴/۰۱/۱۰

ماشومانو ته د دوبي خطرونه

دویمه برخه

د لمر وړانګي او د مایعاتو ضایع کېدل:

په اوړي کې د سهار له لسو بجو څخه د مازدیګر تر څلورو بجو پورې د لمر وړانګې خورا تېزې او خطرناکې وي. په دې وخت کې لمر هر چا ته زیان رسولای شي؛ خو د ماشومانو پوستکي د لویانو په نسبت زیات حساس دی او ژر سوځي. د لمر وړانګې غیر له دې چې د پوستکي د سوځېدو او د تورو خاپونو سبب کېږي، د پوستکي سرطان هم رامنځته کولای شي.

زموږ په وطن کې د نورو ملکونو برعکس ښوونځي په ژمي کې رخصت او په اوړي کې روان وي او په اکثرو ښوونځیو کې واړه ماشومان د سهار پر نهو یا لسو بجو او یا هم پر دوولسو بجو رخصتېږي او په هماغه سره ګرمی کې کورونو ته روانېږي. دغه ماشومان د خپل عمر د اقتضا په وجه په لاره کې ساعت تېروي او که تر کوره یې د لسو دقیقو لاره وي، دوی یې په شلو دقیقو کې وهي. مطلب دا چې دوی زیات وخت تر لمر لاندې تېروي. که د ښوونځیو مسأله هم نه وي، د اکثرو کورنیو ماشومان د دوبي په سره ګرمی کې په کوڅو کې په لوبو لګیا وي.
له بلې خوا زموږ په وطن کې خلک د لمر له زیانه د ځان د ساتلو غم نه کوي. که څوک په همدې موخه داسې خولۍ پر سر کړي چې مخ او اورمېږ ته یې سیوری وکړي، خلک ورباندې ملنډې وهي. که څوک توري عینکې پر سترګو کړي، خلک وایي دې ته وګوره ځان عصري عصري کوي. حال دا چې د لمر تېزې وړانګې د سترګو د پردې او نورو ناروغیو سبب کېږي او توري عینکې د لمر مضرې وړانګې دفع کوي.

په ګرمو اوړنیو ورځو کې سړی زیاته خوله کېږي او د بدن اوبه یې ضایع کېږي. د بدن د مایعاتو ضایع کېدل هم تر لویانو ماشومان زیات خرابوي. ماشومان چې په لوبو سر شي، بیا یې لوږه تنده هېره شي. لویان په ګرمی کې غوره ګڼي چې کرار یوه سیوري ته کېني؛ خو ماشومان په ګرمی کې لا ګرمېږي او منډو رامنډو ته هوسېږي.

له دې خطرونو څخه د ماشومانو د ساتلو لپاره باید دغه کارونه وکړو:

- په اوړي کې هڅه وکړئ چې د سهار له لسو د مازدیګر تر څلورو بجو پورې ماشومان د باندې پرې نهږدئ. د تفریح او ساعت تېرۍ لپاره ورته داسې وخت وټاکئ چې هوا ماته شوې وي.

- که په دې وخت کې مو ماشومان ښوونځي ته ځي، داسې ګردې خولۍ چې چارچاپېره پیک ولري ورپه سر کړئ چې مخ یې له لمره بچ وي. ماشومانو ته نخي او د روښانو رنګونو جامې جوړې کړئ او داسې کمیسونه ورواغوندئ چې لستوني یې پوره (تر مروندو پورې) وي. له بده مرغه زموږ په دولتي ښوونځیو کې د نجونو لپاره تور یونیفورم ټاکل شوی. تور او نور تېز رنګونه لمر جذبوي او بدن ته تاوان رسوي.

- د سترګو د محافظت په خاطر توري عینکې ورپه سترګو کړئ. دولت ته په کار ده چې دا شیان د ښوونځیو په اوړني یونیفورم کې شامل کاندي، له دې سره به هېڅوک پر هغو کسانو ملنډې ونه وهي چې دغه محافظتي شیان یې اغوستي وي.

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 لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیرلو مخکې په خیر و لولئ

- د ماشومانو په ټولو بربنډو ځایونو یعني لاسونو، مخ او اورمېږ د لمر ضد کریم ووهئ. د لمر دوه ډوله وړانګي چي د ماورا بنفش په نوم یادېږي، خطرناکي دي او د سرطان او سوځېدو سبب کېږي. کله چي له درملتون یا دوکانه د لمر ضد کریم اخلئ، قوطي ته يي وګورئ چي دواړه ډوله مضري وړانګي (UVA) او (UVB) دفع کولای شي ک نه. په کریم کي له لمر څخه د ساتني د عامل اندازه (SPF) باید تر 15 زیاته وي. همدارنګه بهتره ده داسي کریم واخلئ چي عطر او خوشبويي ورسره نه وي ګډه. کریم باید 15-30 دقیقي مخکي له هغي چي ماشوم له کور ووځي، غوړ شي او هر دوه ساعته وروسته له سره استعمال شي.

- د مایعاتو د ضایع کېدو چاره به داسي کوئ چي ماشومانو ته وخت پر وخت د اوبو ست وکړئ. که په اوبو کي بوره ګډه کړئ، ماشومان يي لا په خوند څښي. که په اوړي کي له کورنی سره میلي ته ځئ، هندوانه درسره واخلئ. په هندوانه کي په کافي اندازه اوبه، مینرالونه او غذايي مواد شته چي هم د بدن اوبه تکمیلوي او هم نوري ګټي لري. په اکثرو ښوونځیو کي ښوونکي ماشومانو ته اجازه نه ورکوي چي د اوبو څښلو ته ووځي، وايي په ښوونځي کي ګډوډي جوړېږي. بهتره دا ده چي په هر ټولګي کي د اوبو ترموز ایښی وي او شاګردان اجازه ولري، هر وخت چي يي زړه غواړي، پاڅېږي او تنده ماته کړي.

- دغه ټولي توصیي چي د ماشومانو لپاره وشوې، د لویانو لپاره هم ګټوري او ضروري دي.

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