مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

محب‌الله زغم

۲۰۲۴/۰۲/۲۷

څو صحي سپارښتنې

که تاسي هم زما په شان ټوله ورځ کمپیوټر ته ناست یئ، یا موبایل ډېر کاروئ، او یا ټلویزیون ډېر ګورئ نو دغه خطرونه به درته ګوري:

1. د سترګو ستونزې:

الف. د سترګو قرنیه (د کسي برسېرن پوړ) وچېږي. د سترګو دا برخه په اوښکو پایي. په عادي حالت کي په غیر ارادي ډول سترګي ځمبو او د قرنیې سطحه د اوښکو په نرۍ څپه تغذیه کوو. کله چې سکرین (موبایل، کمپیوټر، ټلویزیون) ته ګورو، سترګي نه ځمبو، نو قرنیه وچېږي او د زخم کېدو احتمال یې وي.
ب. موبایل او کمپیوټر ته ډېر کتل، سترګي نژدې لید ته تنظیموي او کېدای شي چې د لرې شیانو د لیدلو لپاره د سترګو د لنز یا عدسیې فوکس کمزوری شي. که داسې وشي، سترګي به مو نژدې ښه ووینې خو لرې شیان به ښه نه وینې چې بیا به عینکو ته ضرورت ولرئ.
ج. د سترګو خوځول د نریو ارادي عضلاتو کار دی. دا عضلات د نورو سکلېټي عضلاتو په شان ستړې کېږي. کله چې ډېر وخت سترګي یوې نقطې ته وچې ونیسو، په عضلاتو یې فشار راځي او بیا د سترګو په ژورغالو او چارچاپېره برخو کې د دروندوالي او شخوالي احساس کوو.

2. د متو، اوږو، او غاړې دردونه:

په کمپیوټر او موبایل د کار کولو پر مهال معمولاً سر لږ ټیټ وي. دا حالت د اورمېږ پر مریو باندې فشار راوړي او د آرتروز سبب کېدای شي. همدارنګه د لېچو، متو، او ولو عضلې ستړې کېږي او ممکن دردونه په کې پیدا شي. سکرین ته ډېر کتل د سر دردې یو خاص ډول رامنځته کوي چې «Tension Headache» بلل کېږي او معمولاً د اورمېږ په څټ او د سر په شاتنۍ برخه کې ځوروونکی درد وي.

3. د نه خوځېدو په وجه ستونزې:

نه خوځېدل او دوامداره ناسته وزن زیاتوي؛ د شکرې لپاره لاره هواروي؛ د زړه او رګونو د ناروغیو چانس ډېروي؛ د هډوکو د ورستوالي (پوکي) سبب کېږي؛ قبضیت او بواسیر رامنځته کول شي؛ د وینې فشار لوړوي ...

4. د خوب ګډوډي.

سکرینونه آبي رڼا خپروي. دغه رڼا مغزو ته داسې ښکاره کوي چې ګوندې لا هم ورځ ده. نو خوب تښتوي. همدرانګه د خوب وخت ته نژدې مهال که خبرونه وګورئ او یا فېسبوک وکاروئ، معمولاً داسې څه وینئ چې عواطف مو راپاروي، دردوي مو او فکر مو داسې بوختوي چې بیا خوب نه درځي او که ویده هم شئ، د خوب کیفیت به مو ښه نه وي، ممکن خراب خوبونه ووینئ او یا نیمه شپه بېرته راویښ شئ.
نو له دغو ستونزو د خلاصون لپاره دغه کارونه وکړئ:

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

1. په موبایل کې مو د سترګو ساتندوی اپلیکېشن (Eye Protection) انسټال کړئ. دا اپلیکېشن وخت په وخت د سترګو تمرینونه درښیي، لکه: ښکته، پورته، ښي او چپ لوري ته د سترګو خوځول؛ سترګې ځمبل؛ او ۶ متره لرې شي ته ۲۰ ثانیې سترګې ګنډل. دا تمرینونه قرنیه له وچېدو، د سترګو عضلات له شخوالي او ستړیا، او د سترګو لید له خرابېدو څخه ساتي. که په کمپیوټر کار کوئ، د هرې صفحې تر لوستلو وروسته او یا د نیم صفحې تر لیکلو وروسته د سترګو تمرینونه وکړئ.

2. د کمپیوټر سکرین مو داسې اعیار کړئ چې د سترګو سطحې ته برابر وي او مجبور نه وئ چې سر ورته ټیټ کړئ. همدارنګه کېبورډ مو په داسې ارتفاع کې کېږدئ چې د متو، لېچو او مړوند پر عضلاتو فشار نه وي. موبایل مو پورته ونیسې او سر ته مو تکیه کېږدئ چې د اورمېږ پر مریو فشار رانه شي.

3. هر نیم ساعت وروسته، ۵ دقیقې وګرځئ، لاسونه وخوځوئ، د ټټر، ولو، متو، ملا او اورمېږ د عضلاتو د تقویې لپاره منظم حرکتونه ترسره کړئ.

4. تر څملاستو نیم ساعت وړاندې کمپیوټر، موبایل، او ټلویزیون بند کړئ. ذهن مو آرام کړئ. غوره به وي چې په همدې وخت کې اودس او د ماخوستن لمونځ وکړئ. الله جل جلاله ته ځان وسپارئ او په آرام ذهن ویده شئ.

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 بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولـئ