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

محب‌الله زغم
۲۰۲۳/۱۱/۱۵

ولې باید سپورټ وکړو؟

پخوا چې ماشینونه، موټر او د ژوندانه نورې اسانتیاوې نه وې؛ نو د انسانانو فزیکي فعالیت به زیات و. سفرونه به په پښو وو، کښت و کار به وو، یوې به په غوایانو کېده، په خس پسې به خلك دښتو او غرونو ته تلل او داسې نور کارونه وو، چې انرژي په کې مصرفېده. له بلې خوا د خلکو اقتصاد هم نه و ښه، چا به په چایو پورې سپوره ډوډۍ خوړله، د چا په کور کې به یوه دانه کچالو په یو سطل اوبو کې پخېدله او شل کسان به پرې ځانونه مړول؛ نو د هغوی په بدن کې به اضافي انرژي نه زېرمه کېده.

اوس چې اکثر کارونه په ماشین کېږي، د ښارونو اکثر خلك په دفترونو کې دماغي کارونه کوي، څوك لس ګامه هم په پښو مزل نه کوي او له بلې خوا د اکثرو خلکو وضع ښه شوې ده او خواړه نسبتاً پرېمانه پیدا کېږي؛ نو زموږ خلك تر پخوا زیات د زړه د ناروغیو او د وینې د لوړ فشار له خطر سره مخامخ دي. د خوړو هغه برخه چې د سرې تر مصرف زیاتېږي، په وازده بدلېږي. وازده د پوستکي لاندې زېرمه کېږي او د وینې غوړ زیاتوي. د وینې غوړ د رګونو پر دېوالونو باندې کښېني او د وخت په تېرېدو رګونه تنګوي؛ لکه د اوبو نل، چې د وخت په تېرېدو سره منګ نیسي او تنګېږي. کله چې رګونه تنګ شول، د وینې فشار لوړېږي. کله کله په تنګ شویو رګونو کې د وینې لخته بندېږي او د بدن یوې برخې ته وینه نه رسېږي. که دغه رګ د زړه وي؛ نو پر سړي به د زړه حمله راځي او که رګ د ماغزه وي؛ نو ممکن سړی کوما ته لاړ شي او د بدن یوه خوا یې فلج شي. کله کله دغه حالت د ناڅاپي مړینې سبب هم ګرځي. ممکن تاسو به هم لیدلي یا اورېدلي وي، چې سړی روغ رمټ وي، یو ناڅاپه ولوېږي او ختم شي، یا به سړی پر لمانځه ولاړ وي، چې سجده وکړي، بېرته به نه پاڅي، همداسې به ساه ورکړي. د ناڅاپي مړګونو ۹۵ فیصده د زړه د سکتې په وجه رامنځته کېږي. څومره چې د خلکو ژوند ښه کېږي، هماغومره د دغو ناروغیو پېښې هم ډېرېږي. د دې ناروغیو د مخنیوی لاره دا ده، چې په خوړو کې احتیاط او سپورټ وکړو.

ممکن ځینې کسان ګومان وکړي، چې دوی خو هسې هم فزیکي کار کوي؛ نو سپورټ ته به یې څه اړتیا وي؟ مثلاً دوی ترکاڼي، خټګري، ټټاري (حلبي سازي)، مستري توب یا نور فزیکي کارونه کوي. دا سمه ده، چې دوی خپله اضافي انرژي مصرفوي؛ خو د دوی کارونه له سپورټ څخه توپیر لري. دغه کارونه منظم نه دي، ټول غړي پکې کار نه کوي، مثلاً که د ترکاڼ یا د ټټار لاسونه وګورئ، د بدن تر نورو غړو یې غټ ښکارېږي؛ ځکه چې دوی اکثر کارونه په لاسونو باندې کوي. خو په سپورټ باندې ټول غړي وده کوي. له بلې خوا ځینې کسان ټوله ورځ د ناستې کارونه کوي، لکه موټرواني، نانوایي، ټټاري، په دفترونو کې کار او نور. په داسې کارونو کې هغه عضلات، چې د ملا په مړیو پورې لګېدلي دي، ضعیفېږي. د دې عضلاتو وظیفه دا ده، چې د شمزۍ مړی له یوې بلې سره لرې ونیسي. که دغه عضلات کمزوري شي؛ نو مړی سره نژدې کېږي او سړي ته د ملا او د پښو دردونه پیدا کېږي.
سګرټ هغه بلا ده، چې د وینې ګټور غوړ کموي او مضر غوړ یې زیاتوي. د سګرټي کسانو رګونه تر نورو خلکو ډېر ژر او خورا زیات تنګېږي. که څاګ سړی، چې سپورټ هم نه کوي؛ پېنځوس فیصده له خطر سره مخ وي؛ خو که سګرټ هم وڅکوي؛ نو دغه خطر به سل فیصده شي.

څوك چې په ورځ کې لږ تر لږه نیم ساعت پلې ګرځي یا سپورټ کوي، په ډېر ندرت سره به د زړه او فشار په ناروغیو اخته شي. که په دومره اسانۍ سره ځان روغ ساتلی شو؛ نو باید لټي ونه کړو، سر له همدا نن څخه سپورټ شروع او سګرټ ختم کړو.

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