

## د زړه پرناروغی باندی د ټولنیزو اړیکو اغیزی

که دمینی داغ ناسور دچا پر زړه شی په درمل د طبیبانو به بڼه نه شی

دانسان زړه هم یو عجیب شانته ماشین دی. کله دنړی دغمونو درانده پیتی زغملای شی خو کله بی بیا دمینی یو وړوکی داغ دجراحی تر میزه رسوی. دلور بیت پشان شعرونو باندی خو په زرگونو کلونه شاعرانو دیوانونه پک کړیدی. تر اوسه پوری داسی کڼل کیدل چی گوندی دایوازی د حساس تخیل هغه مالگه ده چی شاعران خپل شعرونه ورباندی خوندر کوی. زما دشعرونو په ټولگه (دورانگو جنازی) کی هم دغه دود دیاوه ندی وتلی چی هیڅکله می هم ددغه نازک احساس و مادی واقعیت ته پام نه وو او بښتی.

تیره ورځ می د ۲۴ساعته (\*) پنامه ډنمارکی ژبی ورځپانی (۱۳ / ۱ / ۲۰۱۱) یوسرلیک ترسترگو شو چی لیکلی یی وه: **د گران شخص مینه کولای شی چی د زړه رگونه دی بند کړی.** داڅیرنیزه لیکنه می سمدستی ولوسته او خپله هغه ژمنه ریاوه شوه چی دخپل زړه دباپاس عملیاتو وروسته می دخانه سره کړیوه. دهغه راهیسی می چی کله د زړه د رگونو دبنديو ناروغی په اړه په روسی، ډنمارکی او انگریزی ژبو رسنیو کی څه نوی شی ترسترگو شوی، هغه می پښتو ته اړولی او دلوستونکو سره می پدی موخه شریک کړیدی چی خدای مکره دوی هم زما پشان ددی ناوری ناروغی په دام کی غافلگیره نشی. خبره به نوره نه اورډوم، دا تاسی او داهم دنومری څیرنیزی لیکنی یا راپور دبشپړ متن پښتو ژباړه:

نوی څیرنی بښی چی ټولنیزی اړیکی دزړه ناروغی په پراختیا او وده کی د پام وړ اغیز لری. دمینی او گرانیت له مخی د معشوقی د بښگنیو په هکله تشویش کولای سی پدی ناروغی باندی د اخته کیدو رسک په سلو کی تر دری سوه پوری جگ کړی. دفاamil دغرو یا دوستانو لخوانه دخاوخوری او یا مرستی کولو له حد نه زیاته غوښتنه احساس هم کولای شی دی ناروغی ته لمن ووهی. دا هغه څه دی چی دیوی هر اړخیزی څیرنی نه ترلاسه شوی او د زړه دناروغانو اتحادی داپایلی حیرانونکی او ډیری په زړه پوری بللی دی ځکه دالومری ځل دی چی دزړه درگونو ناروغی دهغو نژدی ټولنیزو اړیکو سره په تړاو کی څیرل کیری، دکومو سره چی مور په ورځنی ژوند کی تړلی یو. دا چی د زړه درگونو ناروغی په اړوند خوراکی مواد، سگریټ او الکول، ورزش او سترس د رسک فکتورونه دی، له پخوا نه څرگنده شوی خبره ده. خو داڅیرنی د نوموری ناروغی د نوو فکتورونو سره په تړاو کی ترسره کیری او اړیکی یی ورسره ښودل کیری، دا یوه ډیره په زړه پوری خبره ده. د زړه دناروغانو په اتحادیه کی د روغتیایی چارو مسئول شارلوتی کیمبو وایی چی ددغو پایلو له مخی به مور اړ سو چی په راتلونکی کی باید خپلی اجتماعی اړیکی ددی ډول ناروغی په اړوند د رسک د پارامترونو په توگه په پام کی ونیسو. دغه څیرنی پر ۴۵۰۰ ډنمارکی نارینه وو او ښځو باندی د شیرو کالو په موده کی ترسره شویدی. دا ټول کسان دڅیرنو تر پیل دمخه روغ رمټ ول مگر پدغه جریان کی دهغو کسانو په وجود کی چی دفاamil دغرو په هکله بی تشویش درلود او یا تل دهغوی لخوا دزیاتو غوښتنو سره مخامخ کیدل، د دوو څخه تر درو څلو پوری زیات د ستینوکاردی نښانی ولیدلی شوی چی دا دزړه دناروغی لومړی مرحله ده او وروسته د زړه درگونو دبنديلو لامل گرځی.

دکوپنهاگن په پوهنتون کی د ټولنیز طب د ډیپارتمنت استاد او دنومرو څیرنو گډونکونکی ریکا لوند وایی: «ددی ناروغی دڅرگندیو شدت زړه ته داشخاصوپه نژدیوالی پوری اړه لری یانی هرڅومره چی تشویش دنژدی کسانو په هکله وی او یا ډیریو نژدی کسانو لخوا ورڅخه غوښتنی کیری، هغومره یی پدی ناروغی باندی د اخته کیدوخطر زیات دی. په لومړی سرکی پارتنز(میرمن، معشوقه . . . ژباړ) ځای لری چی ورپسی بچیان، دفاamil نور غری او دوستان راځی.» نوموری استاده وایی چی ددی څیرنو پایلی به دهغه طبیی پرسونل په کار کی مرسته وکړی چی دزړه ناروغانو دژغورلو سره سروکار لری. دا پدی اړوند زیاتوی: «د روغتیایی چارو کارکونکی باید دا په پام کی ونیسی چی انسانان یوډبله جدا جزیری نه بلکه په یوه گډ ټولنیز جال کی گډون سره لری او داکار د دوی پر روغتیا باندی دلمس وړ اغیز بښدی.»

هغه تشویشونه چی د زړه ناروغی رامنځته کوی، کیدلای شی دنژدی کسانو دروغتیا، اقتصادی حالت او یا اجتماعی ناخوالو په اړه وی. دکار او تحصیل په اړوند تشویشونه هم پدی ډله کی راتلای شی. تشویشونه کیدلای شی دیوچا د راتلونکی په باره وی چی په اړه یی دڅه کولو توان موجود نه وی. دنژدی کسانو لخوا دخاوخوری یا مرستی غوښتنه هم هغه وخت دزړه ناروغی رامنځته کولای شی چی داول غوښتنی دچا پر اوږو باندی دیوه درانده پیتی پشان پرتی وی او دترسره کولو توان یی ونلری.

د ژباړی پای.

دپانو شمیره: له ۱ تر ۲

د ژباړونکي يادونه : لکه څنگه چې معلومه ده د زړه درگونو ناروغی په زړه کې دهغو رگونو د بندیدو لامله منځته راځي کوم چې پخپله د زړه وعضلو ته وینه رسوي. دا بندیدل په رگونو کې د منگ په بڼه د غوړينو موادو کليسيترول د ترسب له مخې پيدا کيږي چې په وینو کې د حیواني غوړو (په ځانگړي توگه د څلور پښي لرونکو حیواناتو)، د شکرې او مالگي زیاتوالي د کليسيترولي موادو په ترسب او منگ نیولو کې مرسته کوي. په همدغه خاطر لور دري توکي که له نورم نه زیات وخورل شي، ډیر مضر تماميږي چې باید پر هیز ورنه وشي. مگر دنوموړي څیړنو څخه په پایله اخیستلو کې دا څرگنده شوي نده چې یاد شوي تشويشونه یا غوښتنې دانسان په ارگانیزم کې څه ډول فعل او انفعالات منځته راولي چې په وینو کې د ترسب او په رگونو کې د منگ نیولو او دویني دجریان د بندیدو سبب کيږي. که زموږ محترم ډاکتران پدی اړه مالومات ولري، هیله ده راسره شریک یی کړي.

- پدی هیله چې گران لوستونکي می د زړه دناروغی او دژوند دتولو ناخوالو څخه په امان وی!

پای