لیکوال: پوهنمل حاجی محمد نوزادی نیټه ۲۰۱۱-۰۳-۰۹

موټر چلول د زړه د ناروغۍ لامل ګرځي

کله چې مې دلیکنو مینه وال د زړه د ناروغۍ په باره کې زما کومه نوې لیکنه ولولي، نو ځینې یې تلیفون راته کوي چې سرېره دزړه د عملیاتو له وخته دې دادې ځو کاله تېر شوه خو ته لا د دې ناروغۍ نه لاس نه اخلې. زه بیاځپله ژمنه پرځای کوم او چې کله مې پدې هکله کوم نوی شی ترسترګو شي، هغه د خپلو هیوادوالو سره شریکوم. دادی د (۲۴ساعته) پنامه ډنمارکی ژبی ورځپاڼی په خپله ۲۰۱۱/۲/۲۴ ګڼه کې د زړه د دریدو دیوه سترلامل په توګه د ترافیکی اغیزو په هکله دیوی څیړنی پایلی نشر کړیدی. غواړم د ژمنی سره سم د نوموړو څیړنو د پایلو پښتو ته ژباړل بڼه دلوستونکو مخته کښیږدم :

(... نوی څیړنی ښئی چې په ترافیکی چارو کې ډریوری پر چلونکی باندی د سترس او خفګان کچه جګوی او داکار زیاتره وختونه پر زړه باندی د حملی لامل ګرځی. کله چې څوک د ترافیکی پک په ساعتونو کی (هغه وخت چې ګڼه ګونه یې زیاته وی) د ډریوری یا بایسکل چلولو پرمهال په ځان کې دتشویش، تشنج او یا سترس حالت حسوی، نو پدی وخت کی باید دخپل زړه حالت هم له یاده مه باسه.

د هاسلت (*) پنامه دبلجیم په یوه پوهنتون کې څوتنو څیرونکو یوه پروژه تر لاس لاندی نیولی وه چې له مخی یی هغه فکتورونه په ګوته کړی چې په ټولنه کې پر خلګو باندی تر ټولو زیات د زړه د دریدو او حملی لامل ګرځی. څیرنو وښوده چې په ترافیکی ګڼه ګونه کی ډریوری کول یا بایسکل چلول د نوموړو لاملونو په سر کې راځی. لدی نه وروسته دهوا ککړتوب، سخت فزیکی حرکتونه، الکهول او قهوه پدی لست کی ټاکلی رول لری.

د دغو څیړنو راپور چې د لانسیټ (**) پنامه دبرتانیې په یوی علمی مهالنۍ کی خپور شویدی، څرګندوی چې د زړه د دریدو د ټولو پیښو له ډلی نه ۴،۷ په سلو کی د ترافیکی ګڼی ګوڼی څخه د رامنځته تشویش او سترس لامله ترسره کیږی. پروفیسور ستین ستیندر (***) چې د زړه متخصص او د ګنتوفت (****) په روغتون مشر سرطبیب دی دا خبره تائیدوی چې ډریوری کول او په تیره بیا په ترافیکی ګڼی ګوڼی کی دا کار زموږ پر روغتیایی حالت باندی بد اغیز ښندی او زیاتوی: «د ترافیکی ګڼی ګوڼی پر وخت انسانان تر فشار او تشنج لاندی راځی ځکه چې دلته د روغتیا او ژوند خبره مطرح ده، که چیری په فکری لحاظ په پوره توګه متمرکز نه اوسو، نو کیدلای شی د ژوند په بیه مو تمام شی. دا لامل د سترس حالت جګوی او مبارزوی هارمونونه فعالوی. دغه ډول حساس حالت دانسان زړه د ناوړو پرابلمونو سره مخامخ کوی». نوموړی پروفیسور د سیکولوژیکی اغیزو برسیره د هوا ککړوالی هم دیوه مهم لامل په توګه یادوی او وایی چې دانسانانو د زړه په دریدلو کی تر ۷،۴ سلنی پوری دغه لامل ونډه لری. دی زیاتوی: «په ترافیکی سیموکی د نورو سیمو په پرتله هوا ډیره ککړه وی او دا حالت او غیرفعال سګریټ څکولو(هغه حالت چې یو څوک پخپله سګریټ نه څکوی مګر معمولا دبل چا د سګریټ دودونه تنفس کوی) ته ورته والی لری. پدی وخت کی د موټرو دسون موادو دود خلګ تنفس کوی او داکار د زړه د شیریانو په بندولو کی د یادونی وړ ناوړه اغیز ښندی ».

د دغو څیړنو پایلی ښئی چې د هوا د ککړتیا منفی اغیزی د مخدره موادو تر زیان زیاتی دی دا ځکه چې مخدره مواد د ځانګړو کسانو پر روغتیا باندی مضر اثر لری، مګر ترافیک او د هوا ککړتیا په ډله ایز ډول د ډیرو خلګو پر روغتیا باندی ناوړه اغیز کوی. ډاکټر تیم س. ناوروت (*****) چې د څیرونکی ډلی یوغړی دی، وایی: « د زړه د حملی په اړوند د هغو اوپراتیفی فکتورونو د ډلی څخه چې دنوموړی تیم لخوا تر څیرنی لاندی نیول شوی دی، کوکائین په پوره باور سره پر زړه باندی د حملی لامل ګرځیدلای شی، مګر د ترافیک خطر پدی خاطر زیات دی چې ډیر خلګ سروکار ور سره لری او تر ناوړو اغیزو لاندی یې راځی.

د زړه د رګونو د ناروغۍ په اړوند لاندی ټکی په ډنمارک کی د یادونی وړ دی:

- په ډنمارک کی هرکال ۳۵۰۰ کسان د روغتون نه بهر د زړه تر حملی لاندی راځی چې دا شمیر په هره ورځ کی د ۹ تنو سره برابر دی. لدغی ډلی نه یی یوازی ۲۳۰ تنه تریوی میاشتی پوری ترحملی وروسته هم ژوندی پاته وی.
– په سلو کی تر ۲۵ زیات ډنمارکیان د زړه د رګونو د ناروغی له کبله خپل ژوند د لاسه ورکوی. په ۲۰۰۹ کال کی ۱۵۲۷۸ تنه د دغی ناروغی لامله مړه شوی چې پدی توګه د مړو د ډیروالی له مخی دا ناروغی د مړینی دلاملونو په لست کی نژدی دویم ځای نیسی.
- په ډنمارک کی د ۱۹۹۵ کال څخه تر ۲۰۰۹ پوری د زړه د ناروغی له کبله د مړنی کچه په سلو کی تر ۴۶ پوری را ټیټه شویده).

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

د ژباړې پای

یادونه:

(*)- Hasslet University

(**) – The Lancet
(***) – Professor Steen Stender
(****) – Gentofte Hospital
(*****) – Tim S. Nawrot

افغان جرمن آنلاين په درښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادښت: دلیکني د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولـئ