

## راشی د زړه ناروغی ته د فزیکي اړخ نه وگورو

د زړه دناروغی په تړاو می تر اوسه ډیر څه ژباړلی او وطنوال لوستونکی می ددی ناورتیا سره آشنا کړی دی. هیره دی نه وی چی د زړه ناروغی ډیر شکلونه او لاملونه لری، خو زه ډیر د زړه دهغی ناروغی سره تړاو نیسم چی درگونو دیندیدیو لامله منخته راخی او پایله یی د زړه حمله او کله هم د زړه دریدل دی . راشی وگورو چی د زړه رگونه ولی او څنگه بندیری.

دلته په اروپاکی خو دورخنی ژوند بیلابیل اړخونه خائته خپل شوقیان او خواخوږی لری. دا خواخوږی سره راټولیری، خپل دحقونو ددفاع اویا هم یوډیل سره دمرستی کولو پخاطر ځانگړی اتحادیی جوړوی . د زړه ناروغان هم دلته په هر هیواد کی خپلی اتحادیی لری. دوی منظم تشکیلات او یو ډبل سره دمرستی پخاطر راز راز امکانات لری. دوی ددی ناروغی دمخنیوی او علاج په موخه د اړوندو ناروغانو د پوهاوی دپاره لیکلی برانشورونه ویشی او دلایسه پوهیدو دپاره یی غونډی جوړوی او په زړه پوری فعالیتونه هم تنظیموی. په ډنمارک کی د زړه دناروغانو داتحادیی لخوا یو نشر شوی برانشور دادی زما په مخ کی پروت دی چی د زړه پرناروغی باندی د فزیکي فعالیت دمثبتو اغیزو دڅرنگوالی په اړوند مالومات ورپکښی راغونډ شویدی. غواړم دنوموړی برانشور د منځپانگی پښتو ژباړه دلوستونکو دپوهاوی په هیله درسنیو په مټ تر دوی پوری ورسوم:

### د فزیکي فعالیت پر وخت مو په بدن کی څه پیښیری؟

د حرکت پر مهال د بدن عضلی په کارلویری چی پدی حالت کی و انرژي ته اړتیا پیدا کوی. انرژي بیا و بدن ته د خوراکی توکو څخه راخی. د خوراکی توکو له ډلی نه د انرژي ډیره برخه د هایډروکاربوناتی او غوړینو موادو څخه تولیدیری. کله چی فزیکي حرکتونه سپک او د اوږده وخت دپاره دوام ومومی، پدی حالت کی په نسبی توگه غوړین مواد ډیر سوزی. ددی خبری مانا داده چی دهغی انرژي نه ډیر کار اخیستل کیری کومه چی د غوړینو موادو نه پلاس راخی. کله چی بیا بدن تر درانده فزیکي بار لاندی راشی یانی فزیکي حرکتونه سخت وی، پدی وخت کی بیا بدن هغه انرژي ډیره سوزوی چی دهایدروکاربوناتی موادو لکه قند او نورو څخه ترلاسه کیری.

### اکسیجن:

کله چی مور تنفس کوو نو د هوا سره اکسیجن سرو ته ور ننوزی. دا اکسیجن په سرو کی د وین سره زړه ته او زړه یی نور بدن او عضلو ته پمپ کوی. د فزیکي حرکتونو پر مهال په عضلو او همدارنگه په زړه کی دویو شریانونه پراخیری. دا کار ددی سره مرسته کوی چی د زړه او ټول بدن عضلی دارتیا ور اکسیجن ترلاسه کړی. زړه و ټول بدن ته وینه به دورانی ډول پمپ کوی یانی اکسیجن لرونکی وینه ور پمپوی او بی اکسیجنه وینه بیرته ورڅخه راکشوی. که چیری دویو رگونه منگ نیولی او تنگ شوی وی، زړه ته ډیره سخته ده چی وینه پمپ کړی ځکه نو فشار پری راخی.

### فزیکي فعالیت اندامونو او روغتیا ته گټور دی:

کله چی هر ځل د اوږده وخت دپاره درانده فزیکي حرکتونه کوو، پدی کار سره زړه او عضلی غښتلی کیری او دیو لړ زیاتو ناروغیو مخنیوی کیری. که چیری سپک فزیکي حرکتونه د لنډ وخت دپاره هره ورځ څو ځله تر سره شی، دا کار هم بدن ته گټه رسوی. ډاکار که داندامونو وښکلا ته ډیره گټه نه رسوی، خو دا ډول تمرینونه عضلی تقویه او همدارنگه دقندی او غوړینو توکو په سوزولو کی مرسته کولای شی. برسیره پر دی پدی کار سره د دیابیت ( شکرې ناروغی )، لوړ فشار او د کولیسټیرول دجگوالی مخنیوی کیری.

### کولیسټیرول: دا یو ډول غوړین مواد دی چی په وینو کی پیدا کیری او دوه ډولونه لری:

۱ - مضر کولیسټیرول چی د بد کولیسټیرول پنامه یی بولی LDL-Kolesterol: دا ډول کولیسټیرول د وینو په رگونه کی رسوب کوی ، منگ جوړوی او پدی توگه د زړه رگونه بندوی چی ډاکار بیا د وینو د پمپ کولو مخه نیسی ، د زړه د دریدو او په پای کی دمرنی لامل گرځی.

۲ - گټور کولیسټیرول چی د ښه کولیسټیرول پنامه یی یادوی HDL-Kolesterol: دا مواد دغوړینو توکو هغه برخه ده چی په رگونه کی دمنگ نیولو او بندیدلو مخنیوی.

د ښه او بد کولیسټیرول گډه کچه د کولیسټیرول د عدد پنامه یادی. دلته په ډنمارک او یو زیات شمیر نورو هیوادونو کی د کولیسټیرول د کچی نورمال عدد په یوه لیتر وینو کی پنځه ملی مول ( 5mmol / l ) منل شوی دی. که دکوم چا په وینو کی نوموړی عدد لدغه نورم نه جگ وی، دهغه دویو په رگونه کی د منگ نیولو او بندیدلو رسک رامنځته کوی.

- د فزیکي فعالیت د پام وړ کتنې دادی :
- ۱ - د فزیکي حرکتونو پر وخت ډیره هوا تنفس کیږي .
  - ۲ - زړه په بیره کار کوي .
  - ۳ - د وینو شریانونه په زړه او عضلو کې پراخېږي .
  - ۴ - عضلي انرژي کاروي .
  - ۵ - دانرژي په کارولو سره قندی او غوړین مواد سوزي .

### د فزیکي حرکتونو څخه څه ترلاسه کولای شو ؟

**الف - د وزن کمول:** هر څوک باید دخپل ځاني وزن په پام کې نیولو سره ځانته مناسبې سپورتي لوبې غوره کړي. دبیلګې په توګه دهغو کسانو دپاره چې چاغ او دخپل وزن وړل ورته ګران دی باید داسې سپورتي لوبې وکړي لکه لامبو وهل، بایسکل ځغلول، پارو والا کبښي چلول او نور. منډی وهل او فوټبال کول دداسې کسانو د ورنونو، زنگونو او بجلکو د پاره سخت کار دی ځکه چې دخپل وزن بار باید په چټکي سره انتقال شي. پکار ده چې ورزش هره ورځ تر ۳۰ دقیقو نه زیات وخت و غځیږي.

**ب - د وینو فشار ټیټول:** پکار ده چې هره ورځ دعضلو نه تر ۳۰ دقیقو زیات کار واخیستل شي. داکار باید په منځني دروندوالي سره ترسره شي، دبیلګې په توګه ګرځیدل ( چکر وهل )، د ګولف بازی کول او یا په منځني چټکتیا سره بایسکل چلول. ښه داده چې دا کار هره ورځ وشي.

**ج - دکولیسټیرول عدد کبښته راوستل:** په منځني شدت سره باید هره ورځ تر ۳۰ دقیقو نه په زیات وخت عضلي په کار واچول شي. کیدلای شي دا ډول تمرینونه په درانده کچه یوه ورځ تر میان ترسره او پدی ورزش سره د کولیسټیرول کچه ټیټه شي.

**د - د دویم ټیپ دیاپت ( دشکری ناروغی ) مخنیوی:** لوړ یاد شوی ورزشونه همدارنګه دنوموړي ټیپ دیاپت مخنیوی کوي. لنډه داچې ورزش او فزیکي فعالیتونه د ژوند دکیفیت په لوړولو کې دپام وړ رول لوبوي، دناروغیو مخنیوی کوي، د عمر اوږدوالي زیاتوي او بدن تندرسته کوي.

### د ورزش د دروندوالي کچه:

۱ - سپک ورزش: پدی کچه کې د ورزش پروخت دستریا نه ستمی نه وي او سړي کولای شي چې په عادي توګه خبري وکړي او مجلس هم مخته بوزي.

۲ - منځني ورزش: پدی کچه کې د ورزش سره سم سړي دستریا نه لږ ستمی کوي خو کولای شي چې ارامې خبري هم وکړي.

۳ - دروند ورزش: ددی کچې په ورزش کې سړي دستریا نه ستمی کوي او په ارام ډول خبري کول ورته سخته ده. د یادوني وړ ده چې دانسان بدن یو داسې په زړه پوري ماشین دی چې باید هره ورځ تری نه کار واخیستل شي او هره ورځ یې مراقبت وشي، کله نو تخریب کیږي . داخبره هم د بدن د ښکاره غړو په هکله چې دلیدلو وړ دي او هم د دننني غړو په هکله لکه زړه، سږي، دوینو شریانونه او عضلو په اړوند دیادوونې وړ ده.

یو څوک چې د عمر دشلمو کلنو په منځ کې وي، که چیرې هیڅ ډول فزیکي فعالیت ونلري، دعضلو غښتوالی او دجسم فزیکي حالت یې دهرکال په تیریدو سره کبښته لویږي. هغه زړه چې هیڅکله هم و چټک کارکولو ته اړ شوی نه وي ، کرار کرار د داسې مشکلاتو سره مخامخ کیږي چې خپل بار تر منزله رسول ورته ګرانېږي . دعضلو ، سږو او دوینو درګونو په اړه هم دا یادوونه دپام وړ ده . په بدن کې د وینو د دوران ښه والی د ورزش او فزیکي فعالیت سره نیغ تړاو لري .

دامهال د کار شرایط داسې دی چې ډیري کسان په ناسته بیله فزیکي فعالیت نه کارکوي، کار او بیرته کورته په موټر کې تګ راتګ لري ځکه یې نو وزن زیاتېږي ، دوینو فشار یې جګیږي ، کولیسټیرول یې لوړ ځي، دوینو رګونه یې منګ نیسي، دزړه او دوینو د دوران ناروغتیا ورته پیښېږي او دشکری ناروغی په دویم ټیپ اخته کیږي. د ژبای پای