پوهنمل حاجی محمد نوزادی ۲۰۱۳/۰۶/۲۵

د انسان ارګانیزم او سالمی جنسی اړیکی
(د یوی څیړنی پایله)

څو ورځی وړاندی می یوه نژدی دوست او دچا خبره د تور پیکی یار، همایون تاج د « محبت » پنامه په لندن کی د خپریدونکی مهالنی د روان ۲۰۱۳ کال د جون د میاشتی ګڼه را ولیږل. دا مهالنی تل په زړه پوری لیکنی خپروی، خو دا ځل یی دوی مالوماتی مقالی راته د زیاتو لوستونکو د پاره د ویلو وړ ښکاره شوی او و می پتیئل څو پښتو ژباړه یی د خپلو لیکنو د مینه والو سره شریکه کړم.

د پیل په توګه غواړم د روسی طبیانو لخوا د انسان د فیزیولوژیکی ځانګړتیاوو او ورځنی ژوند په هکله د یوی په زړه پوری څیړنی څخه تر لاسه شوی مالومات چی ښاغلی ډاکتر نبی نجات نوموړی مهالنی ته سپارلی دی، را وژباړم. ما ډیر غوښته چی پخپله روسی متن پښتو ته واړوم. مګر دغه محترم دلیکنی اختځای ندی ښودلی، ځکه نو ما ونه کړای شوه د اصلی متن څخه ژباړنه تر سره کړم. په هر حال، ډاکتر صاحب نبی نجات نوموړی لیکنی ته د (محاسبه زندګی) سرلیک ورکړی دی. زه نپوهیږم دا د اصلی متن سرلیک دی او که ده ورته دا سرلیک مناسب ګڼلی دی، خو ما په پښتو متن کی لوړ سرلیک غوره وګاڼه. دا تاسی او دا هم د لیکنی ژباړه:

روسی طبیبوهانو د انسان په هکله چی عمر په منځنی توګه اویا ۷۰ کاله په پام کی نیولی، د یولړ څیړنو پر بنسټ لاندی مالومات تر لاسه کړی دی:

۱ ـ انسان د خپل ۷۰ کلنی عمر د مودی څخه پوره ۱۳ کاله خبری کوی، ۶ کاله په غذا خوړلو تیروی **او** ۲۳ کاله په خوب کولو.

۲ ـ هر انسان پدغه موده کی په سلګونو ټنه غذا خوری. که چیری د نوموړی انسان وزن د ۷۵ څخه تر ۸۰ کیلو ګرامه پوری ونیسو، ویلای شو چی دی د ۱۲۵۰ څخه تر ۱۳۳۵ ځله پوری د خپل وزن برابر زیاته غذا خوری، په ۲۴ ساعتونو کی زر لیتره هوا تنفس کوی، زړه یی په هره دقیقه کی د ۸۰ څخه تر سل ځله پوری انقباض او انبساط کوی چی پدغه حساب د یوه انسان زړه په ټول عمر کی دوه میلیارډه او اته پنځوس میلیون واره بیله وقفی څخه حرکتی فعالیت تر سره کوی.

۳ ـ انسان په منځنی توګه هره ورځ ۲۰۰۰۰ (شل زره) ګامه تګ کوی چی هر کال ۷ میلیون ګامه او په ټول عمر کی پنځه سوه زره کیلومتره واټن وهی.

۴ ـ د دغی شمیرنی له مخی ویلای شو چی هر نفر کولای شی په ټول عمر کی نه ځله پر پښو باندی د ځمکی د کری پر خواوشا را وګرځی (د یادونی وړ ده چی د ځمکی څخه تر سپوږمی پوری واټن ۳۹۰ زره کیلومتره دی).

۵ ـ د انسان د بدن د پوست پر مخ په هر ساعت کی ۳۰ میلیونه میکروبونه پریوزی او دهغوی څخه ۲۹ میلیونه مری او دوه ساعته وروسته ددغو ۳۰ میلیونو څخه یوازی ۷ زره ژوندی پاته کیږی.

۶ ـ د انسان په بدن کی د ۲ څخه تر ۴ میلیونو نقطو پوری شته چی د نور بدن په پرتله ډیری حساسی دی.

۷ ـ د انسان د بدن پوست د ۳۴ څخه تر ۳۵ سانتی ګریډ درجو پوری تودوخه زغملای شی، مګر که د وچ اقلیم په سیمه کی دا تودوخه په تدریجی ډول تر ۱۵۰ ـ ۱۶۰ درجو پوری هم زیاته شی، د زغملو وړتیا یی لری . په همدی ډول کولای شی تر ۲۷ درجو پوری تر صفر لاندی یخنی و زغمی.

۸ ـ انسان کولای شی یوازی د اوبو په څکلو سره تر ۵۲ ورځو پوری ژوندی پاته شی.

افغان جرمن آنلاين تاسو په درنښت همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادښت: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکي په څير و لولئ

۹ ـ د انسان په بدن کې تر ټولو حساس غړی سترګه ده چې کولای شي لس زره رنګونه تشخیص کړي. نوی زیږیدلی ماشوم تر ۸ میاشتنی عمر پورې ټوله دنیا یوازې په سپین او تور رنګ ویني.

۱۰ ـ په ټول بدن کې یوازنۍ برخه چې وینه نلري هغه د سترګو کسې دی.

۱۱ ـ د بدن د پوست په یوه سانتي متر کې په ټولیز ډول ۱۲ متره عصبي تارونه او ۴ متره واړه او میکروسکوپي رګونه شتون لري.

۱۲ ـ د انسان د سر د درد تر ټولو مهم لامل په لړه پیمانه د اوبو څکل دی.

۱۳ ـ انسان په منځنی ډول د خپل عمر شپږ کاله تلویزیون ګوري.

۱۴ ـ د انسان مغز د بدن د ټول وزن په سلو کې دوی برخې جوړوي، مګر په یوازې سر ټول بدن ته د را رسیدونکی اکسیجن (*) په سلو کې ۲۵ برخې همدغه مغز کاروي. د ځینو ځانګړو ناروغیو د حالت پرته، مغز په ټول عمر کې د پرمختګ په حال کې دی. د مغز حجرې چې نیورون Neurons نومیږي، که هر څومره تحریک شي، هغومره ډیرې فعالې کیږي. د بیلګې په توګه چې څومره زیات د مغز نه کار واخیستل شي په هغه کچه یې فعالیت زیاتیږي، د مغز نوې نیورونونه منځته راځي او په ناروغیو باندې یې د اخته کیدو چانس کمیږي. د نوو شیانو زده کول، د شعرونو یاد ته سپارل او داسې نور د مغز په سالم ساتلو کې مرسته کوي.

۱۵ ـ په هفته کې کم تر کمه دوه ځله د کبانو غوښې خوړل اړین دي ځکه دا غوښې د Omega 3 غوړین توکې لري چې د الزایمر(**) د ناروغۍ چانس کموي. برسیره پر دې دا غوښې د انتي اوکسیدانت خاصیت او D ویټامین لري چې د مغز د حجرو مراقبت او ساتنه کوي. میوې او ترکاری هم انتي اوکسیدانت دي او راز راز ویټامینونه لري. په ځانګړې دول ویټامین C د مغز د حجرو د ورانیدو مخنیوی کوي .

۱۶ ـ د مغز څخه کار نه اخیستل او د دماغي فعالیت کموالی د مغز سره جفا ده. بې خوبي، سترس او نور تشویشونه هم د مغز فعالیت ګډوډوي. منفي احساس لکه نفرت، ناکام عشق، د غمجنو کیسو یادول، دا ډول شیان پر مغز باندې ناوړه اغیز ښندي.

۱۷ ـ ورزش او فزیکي فعالیت هغه څه دي چې بدن تغذیه او غښتلی کوي. هر هغه څوک په ځانګړې ډول د پاخه عمر کسان چې منظما ورزش کوي، د الزایمر په ناروغۍ باندې یې د اخته کیدو چانس ډیر لږ دی. په کورنی کې دایمي شخړې د الزایمر په ناروغي باندې د نر او ښځې د اخته کیدو چانس زیاتوي. بریالي وادونه او په کورنی ارامه فضا د انسان روح ارامو ي، عمر زیاتوي او د الزایمر چانس لږوي.

څیړنې ښئي چې په زړه پورې جنسي (سکسي) اړیکې د انسان پر ارګانیزم او ژوندنی چارو باندې په لاندې ډول مثبت اغیز لري:

۱ ـ جنسي اړیکې د وینو د فشار او د سترس په کمولو کې مرسته کوي.

۲ ـ د بدن دفاعي ورتیا جګوي. په هفته کې یو یا دوه ځله سالم جنسي فعالیت د بدن انتي باډي زیاتوي، بدن ته د ذکام کیدو او نورو عفوني ناروغیو په وړاندې مقاومت ورکوي.

۳ ـ دیرش دقیقې سالمې جنسي اړیکې د انسان په فزیکي او رواني سلامتیا کې ډیر لوی رول لوبوي.

۴ ـ منظمې سالمې جنسي اړیکې د مغز او زړه د دریدو مخنیوی کولای شي.

۵ ـ د هغو جنسي اړیکو وروسته چې انسان د رضایت او خوښي احساس ور پکښې وکړي، پر ځان باندې د باور او اعتماد حس غښتلی کیږي.

۶ ـ په زړه پورې جنسي اړیکې د مینې او عاطفي حس لوړ بیایي. د جنسي اړیکو پر مهال کله چې د Oxytocin پنامه هورمونونه خارجیږي ، په نر او ښځه دواړو کې یو دبل په وړاندې د مینې او لا نژدیوالي احساس زیاتوي .

۷ ـ سالمې جنسي اړیکې د پروستات په سرطان باندې د اخته کیدو چانس ټیټوي. کله چې انزال په سالم ډول تر سره شي، په بدن کې ټولې جنسي غدې او په ځانګړې توګه پروستات فعال او تازه کیږي.

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

۸ ـ په جنسی اړیکو سره په ښځو کی د لګن خاصری عضلی غښتلی کیږی.

۹ ـ تر سالمو جنسی اړیکو وروسته نر او ښځه په خواږه خوب کی ډوبیدلای شی چی لامل یی د جنسی غدو او دماغی حجرو اراموالی دی.

۱۰ـ جنسی اړیکی دواړی خواوی (نر او ښځه) یو پر بل باندی مهربانه کوی او د پیوستون او نژدیوالی احساس یی را پاروی . د « محبت » له مهالنی څخه د ژباړی پای.

د (metroXpress) پنامه ډنمارکی ژبی ورځپانی هم د روان ۲۰۱۳ کال د اګسټ پر ۱۶ نیټه د (ورزش مغز غښتلی کوی) تر سرلیک یوه لیکنه خپره کړی چی غواړم د موضوع سره یی د تړاو له مخی دلته پښتو را واړوم:

« ورځنی فزیکی فعالیت حافظه ښه کوی او د دقت کچه لوړوی. د کوپنهاګن په پوهنتون کی سرطبیب پروفیسوره Bente Klarlund وایی: «څیړنو دا ښوده چی د فزیکی فعالیت پر مهال د BDNF (Brain Derived Neutropic Factor) پنامه یو ډول مواد تولیدیږی. دغه مواد بیا زموږ د مغز « هیپوکامپ » (Hippocampus) پیاوړی او لوی کوی. هیپوکامپ د مغز هغه برخه ده چی د حافظی څخه د کار اخیستلو او دقت کولو د پاره کار تری اخلو. دغه د مغز یوازنی برخه ده چی لوئیدلای یا کوچنی کیدلای شی. دا طبعی کار دی، هر څومره چی انسان زړیږی، په هغه کچه هیپوکامپ کوچنی کیږی. داچی د پاخه عمر کسانو حافظه کمزوری کیږی، لامل یی همدغه شی دی چی هیپوکامپ یی وړوکی شویدی. ددی نیمګړتیا جبران د ورزش او فزیکی فعالیت له برکته شونی دی ». نوموړی پروفیسوره زیاتوی: « څیړنی ښئی چی د ورځنی فزیکی فعالیت له مخی د زړو کسانو د مغز هیپوکامپ په سلو کی دوه ٪۲ لوئیږی او د هغو کسانو دا چی دا ډول فعالیت نه کوی، کوچنی کیږی او ورسره سم یی حافظه کمزوری کیږی. د هغو کسانو هیپوکامپ هم کوچنی دی چی عقلی ناروغه (لیونیان) دی ».

د نوموړی ورځپانی څخه د ژباړی پای.

د ژباړونکی یادوونه:

(*) ـ د انسان د بدن هره حجره د ژوندی پاته کیدو او فعالیت پخاطر اکسیجن ته اړتیا لری چی د وینو په مټ ورته رسیږی. زړه د خپل انقباض او انبساط له برکته د ټول بدنه وینه راټولوی او سږو ته یی لیږی تر څو د تنفس شوی هوا څخه اکسیجن واخلی. وروسته یی بیرته د بدن هری برخی ته پمپ کوی چی هری حجری ته یی اکسیجن ورسوی.

(**) ـ د الزایمر ناروغی د حافظی ورانیدل منځته راولی چی زیاتره معمولا د ۶۵ کلنی عمر وروسته پیښیږی، خو لدی نه په کښته عمر کی هم لیدل کیږی. د ځینو احصائیو له مخی دا مهال نژدی ۷ میلیونه کسان په نړی کی پری اخته دی او اټکل کیږی چی په ۲۰۵۰ کال کی به یی شمیرڅلور برابره لوړ شی. ددی ناروغی یو له لاملونو څخه په مغز کی د ځینوموادو لکه البومینو راټولیدل او غټی کیدل ګڼل شویدی.

پای

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