



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۲/۲۶

ډاکټر ش میره کی

## په روژه کې مودغه خواړه د زړه په ناروغيو اخته کوي

زړه د بدن یو له مهمو برخو څخه دی چې په مرسته یې پاکه وینه د بدن ټولو برخو ته استول کېږي او د بدن ناپاکه وینه له ټول بدن څخه ټولوي او د بدن مرکز گڼل کېږي. اوسني خلک ډیر لږ ورزش کوي چې همدغه عادت او د ځینې غیر صحي خوړو استعمال انسان د زړه په مختلفو ناروغيو اخته کوي.

ځینې مهلک او وژوونکي ناروغی چې وړاندې یوازې د مالدارو خلکو د ناروغيو په نوم شهرت درلود اوس ټوله نړۍ کېږي شوي. د ټکنالوژي او پرمختګ په دغه زمانه کې د زړه د ناروغيو درملنه ناممکنه نه ده خو د درملنې لګښت بیدومره زیات دی چې د یو عام عاید لرونکی کس د وس خبره نه ده.

د زړه ناروغيو تر ټولو ناوړه اغیز دا دی چې که چیرې یو کس د زړه او یا وینې شریانونو په ناروغۍ اخته شي نو د درملنې سربیره بیا هم نسبت عامو خلکو ته لږ ژوند کوي نو له همدې امله روغ تیایي کارپوهان هم له درمل څخه په پېر هیز او ځینې زیانمنوونکي خواړه په نه استعمالولو تاکید کوي.

د روغتیایي کارپوهانو او څیړونکو په وینا د زړه له ناروغيو څخه مخنیوی لپاره انسان باید له خپل ورځنیو خوړو سره ډیر احتیاط وکړي چې په ځانګړي ډول د روژې پر مهال له مالګې او غوړ څخه باید ځان وساتل شي.

د زړه له ناروغۍ سربیره له نورو ناروغيو څخه ځان ژغورلو لپاره انسان باید له تمباکو څخه ځان وساتي چې د تمباکو پریښودو لپاره روژه یو زرین چانس گڼل کېږي او انسان کولی شي په اسانۍ سره په روژه کې له دغې وژوونکي عملڅخه ځان د تل لپاره خلاص کړي.

چلم او شیشه چې په دې وروستیو کې یې ځوانان ډیر استعمالوي هم له اندازې زیات روغتیایي زیانونه لري. دمخلفو ناروغيو په ځانګړي ډول د زړه ناروغۍ څخه مخنیوی لپاره ځانګړي اندازه وړ ورزش خپل عادت وگرځوي.

روغتیایي کارپوهانو په وینا د قوت او انرژي تر ټولو غوره درمل خواړه دی خو باید کونښن وشي له طبیعي بوټو څخه لاسته راغلي خواړه ډیر استعمال شي. په ورځنۍ ډول د سابه او میوي استعمال د زړه په ناروغيو د اخته کېدو خطر ډیر زیات کموي.

د پاڼو شمېره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرو مخکې په خیر و لولئ

خواره د پلاستيکي لوښو پر خای د بنښنې يا اوسپنې په لوښو کې بايد کينودل شي ځکه چې د پلاستيکي لوښو څخه ځينې زيانمنونکي کيمياوي مواد له خوړو سره يو خای کيږي.

د شپې له يوې ټاکل شوې مودې وروسته له ډوډۍ خوړلو ځان وژغورئ. له نورو سره مرسته کو، ځانته مصروفيتپيدا کول او د الله (جل جلاله) په نعمتونو شکر کول د زړه لپاره ډير زيات گټور دی.

ځيني خواره لکه غور او مالغه په ځانگړی ډول په روژه کې انسان د زړه په مختلفو ناروغيو اخت ه کوي. بايد کوبنښوکړئ هر وخت په ځانگړی ډول د روژې پر مهال خوړو کې يوازې اړينه انداز ه مالغه او غور استعمال کړئ.

