



مستوليت متن و شکل بدوش نويسنده مضمون ميباشد، عقیده نويسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۳/۱۲



ډاکټر ش میره کی

په روژه کې د ځينو ناروغيو عوامل او حل لاري يې

دا واضح ده چې په روژه کې د ژوند کولو سبک بدلېږي، د غذا خوړلو او خوب وختونه هم ورسره تغيير کوي.

د شکرې ناروغان د روژې او هايپوگلیسیمیا (د وینې ټيټ شکر) ترمنځ د اړیکو له امله، د شکر ناروغي خلک د ډيروزيان منونکو ډلو څخه دي. په هر صورت، ځيرني بنودلې چې د شکر ناروغي ناروغان کولی شي د لومړني تغذیې او دډاکټرانو سپارښتنو سره روژه ونيسي او د دوی په ناروغي مثبت اغيزه ولري. مگر د شکرې ځيني ناروغان انسولين تيار لري او د ډاکټر له اجازې پرته روژه نشي نیولی. ډاکټر تاسو سره مرسته کوي پرته له کومې ستونزې روژه ونيسئ کارول شوي درملو دوز تنظيمولو او د خواړو ټاکلو سره.

سر دردي، د معدې مشکلات، بي خوبي، بي حالي او د بدن لږ فعاليت هغه موارد دي چې روژه نيونکي ورسره د روژپه مياشت کې مخ کېږي. مور کولای شو داسې ستونزې درک او حل لاري ورته وگورو.

د روژې سر. دردي

د روژې په مياشت کې ډېری اشخاص د سر دردي او يا هم ميگرين باندې اخته کېږي. دا کېدای شي بېلابېل عوامل ولري، لکه ولږه، بي خوبي، د وینې لوړ فشار، سگريټ څکول، د قهوي زيات څښل او په بدن کې د معاياتو کمښت.

په روژه کې د سر دردي د مخنيوي لپاره ښه ده د تورو چايو پرځای شين چای ډېر وڅښئ او هڅه وکړئ د ماښامه ترپېشلمې څو گيلاسه وڅښئ.

همدارنگه د لمر له وړانگو څخه ځان وساتئ، هغوی چې سگريټ څکوي، نو دا يې د پرېښودلو ښه مياشت ده، باي دېر پردي.

له مایعاتو ډېره استفاده وکړئ او ترڅنګ يې هغه غذايي مواد وخورئ چې، کاربوهايډرېټ ولري څو بدن مو انرژي ولري او له دې سره، سره هڅه وکړئ چې، په پېشلمې کې له ۳۰ تر ۵۰ گرامو غوښه هم وخورئ، نو له سر درد ي بهر غورل شوي ياست.

په روژه کې خوب

په روژه کې د نورو مواردو سر بېره د خوب مهالوېش هم تغيير کوي. خوب که نامنظم شي او بي خوبي رامنځته شي، لږ خوب د بي حالي او خستګۍ سبب گرځي او دا چاره مو د سر دردي لامل هم کېږي.

د دې ښه حل لاره همدا ده چې د شپې لخوا وختي ویده شي، څو پېشلمې ته وخته راپاڅېږئ، همدارنگه له پېشلمې څخه وروسته ژر مه ویده کېږئ دا چاره مو د بدهضمې سبب گرځي او دا مو د خوب کيفيت خرابوي.

د پاڼو شمېره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پاڼو د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په خیر و لولئ

د پيشلمي وروسته هڅه وكړئ خپل كارونه او مسووليتونه په سمه توگه ترسره كړئ او په ارامه فكر مو خوب ځای ته ورشي.

روژه او ورزش

دېرې په دې عقیده دي چې د روژې په میاشت کې باید سپورټ ونشي، ځکه دا حالت د ولېرې او تندي سبب گرځي، خو که په روژه کې سپورټ ونشي دا د چاغوالي او نورو ستونزو سبب گرځي. هڅه وكړئ لكه د نورو ورځو په شان په روژه کې سخت تمرينات مه ترسره كړئ خو كولاى شئ دېر په دقت منظ مورزش وكړئ. ارامه منډه، پیاده مزل او د بدن ټولو غړو ته مناسب حرکات وركول د روژې د میاشتي ښه تمرينات دي.

هغوی چې د روژې په میاشت کې سپورټ كوي ښه ده چې، دیر مایعات ، مېوه او سبزیجات وخوري.

په روژه کې د معدي او پښتورگو درد

د معدي درد او د پښتورگو ناروغي يوه بله مسئله ده چې د روژې په میاشت کې ورسره روژه داران مخامخ کېږي. نامنظم خوراک او له خوراک څخه وروسته دستي خوب كول د معدي د درد باعث گرځي او همدارنگه په بدن کې دمایعاتو کمښت د پښتورگو د درد لامل گرځي.

د معدي د درد د مخنيوي لپاره ښه ده څه په پيشلمي کې مخکې له ډوډۍ خورلو يوه قاشوغه شات وخورئ او ترڅن گ يې د خامو سبزیجاتو پرځای پاخه وخورئ ترڅو د معدي له درده خلاص اوسئ. د پښتورگو د ستونزو د مخنيوي لپاره ښه دی چې له ماښامه تر پيشلمي د مایعاتو، سبزیجاتو او میوو څخه استفادو کړئ.



د پاڼو شمېره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de یادونه: دلیکني د لیکنيزې ښې پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په ځیر و لولئ