



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



۲۰۲۶/۰۱/۱۴

ډاکټر ش میره کی

## په خپله د خان ډاکټر شی!

اکثرأ له ناروغيو وروسته فکر وکړو چې ولې د کومې نښې له څرگندیدو پرته په ناروغي اخته شوو، حال دا چې روغ او جوړ وو.

دا فکر غلط دی؛ ځکه پیرې داسې علامې شته چې مورې یې معمولي گڼو او خاصه پاملرنه ورته نه کوو؛ خو په حقیقت کې همدغه علامې نښې چې په بدن کې هر څه روغ او په نورمال حالت کې نه دي.

دلته څو داسې علامې در پیژنو چې له یوې مهلکې ناروغي مو ژغورلای شي:

۱- انگیو چاودیدل ( غومبري ) : د انگیو د چاودیدلو یو علت د هوا له حده زیات سوړوالی هم کیدای شي؛ خو د انگیو چاودیدل له کونجونو څخه په بدن کې د ویتامین بی ۱۲ کموالی نښې.

د دې ویتامین کموالی په بدن کې د پیرو ناروغيو سبب کیدای شي، لکه د وینې کموالي سبب گرځي. له وخته مخکې د دې ویتامین کموالی څخه خبریدلو سره ځان له پیرو ناروغيو ژغورلای شي.

۲- د قد لنډیدل: شاید دا خبره تاسې ته عجیبه و بریښي؛ خو د عمر زیاتیدو سره د انسان قد لنډیږي خو د انساني قد په ډیر سرعت سره لنډیدل نښې چې تاسې د هډوکو په ناروغيو لکه آسټیوپوروسز د هډکو نرمیدل اخته یاست.

د هډکو د ناروغيو څخه مطلب دا دی چې د لویدلو یا ښویدلو سره ستاسې هډوکي درز کولای او یا هم ماتیدلای شي.

مخکې له مخکې په دې اړه معلوماتو پر اساس خپلو خوږو کې تغیر راورلو سره له پیرو بدو حالاتو څخه ځان ژغورلای شو.

۳- ډیره یخني احساسول: که ستاسو زیاته یخني کیري، دا نښې چې تاسې باید خپل د بدن دفاعي ځواک تقویه کړئ او یا ستاسې د بدن دفاعي ځواک په کومې ناروغي اخته دی.

دا په بدن کې د ویتامین سي کموالی او یا په بدن د کوم ویروس د حملې نښه ده، چې تاسې به یې نه پیژنئ نو په داسې حالت کې د وینې یو ټیسټ په واسطه ځان له پیرو ناروغيو ژغورلای شی او خپل روغتیا د لا غوره کیدو کوښښ کولی شی.

۴- د تشو بولو زیروالی: دا ډیره ضروري ده، چې تاسې خپلو تشو بولو په رنگ باندې نظر وساتئ؛ ځکه چې د تشو بولو رنگ زموږ د بدن د روغتیا تر ټولو غوره ښکارندوی دی.

که په بدن کې اوبه په مناسبه اندازه موجود وي؛ نو د تشو بولو رنگ به هم شفاف وي؛ که د تشو بولو رنگ ډیر زیات زیر وي دا په پښتورگو کې د ناروغي ښکارندوی دی او نښې چې په پښتورگو کې موجود فاضله مواد په صحی توگه نه دفع کیري.

۵- د پوستکي یا جلدی ناروغي: که ستاسو پوستکي کې په تکراره توگه خرابښ یا دي ته ورته کومه بله مسئله لري نو دا نښې چې تاسې له کوم څیز سره الرژي (حساسیت) لري او یا هم ستاسې بدن تاسې ته ویل غواړي چې تاسې ذهني فشار لاندې یاست او حالات باید له حده زیات جدی وه نیسي .

د پانو شمیره: له 1 تر 2

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

یادونه: د لیکنې د لیکنیزې بڼې پاروالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ

۶- له عادي خوبه محروم والی: که تاسو ته معلومه وي چې په نورماله اندازه خوب نه درځي او له بيخوبی څخه کرپړی؛ نو دا د جسمي او ذهني فشار نښه ده.

کله چې مور ویده کيږو زموږ بدن د ذهني او جسمي فشار جوړوونکی هورمونونه چې کورټيزول نومېږي له منځه وړي خو کله چې تر ذهني او جسمي فشار لاندې يو؛ نو داسې نه کيږي او د بيخوبی شکايت پيدا کيږي.

له دې سره بدن خپل مرمت نشی کولی او د ډيرو ناروغيو خطر زیاتيږي.

۷- مناسب خوب سره ستړيا: که تاسې له مناسبې اندازې خوب سره بيا هم د ستړيا احساس کوئ؛ دا ستاسو د بدن په تايږيد غده کې د کومې مسئلې شتون ښيي.

د ميتابوليزم کنټرولونکو غدو کې د مسئلې شتون مطلب دا دی، چې ستاسې بدن له ضرورت پرته د بدن ټوله انرژي يو ځای استعمالوي، چې بيا به ستاسې بدن د ډيرو آسانو کارونو کولو توان هم نه لری.



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](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلیکني د لیکنيزې بڼې پاروالي د لیکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په ځیر و لولئ