



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



۲۰۲۴/۱۰/۲۶



رحمت خواکمن

مور ولی خوب کوو؟

مور د خپل عمر لږ تر لږه، له دريو يوه برخه په خوب تيروو. خوب ته اړتيا له يوه انسانه تر بله توپير لري. لويان په منځنۍ توگه د شپې له شپږو ساعتونو تر اتو ساعتونو پورې خوب ته اړتيا لري. خو داسې وگړي هم شته چې له څلورو تر پنځو ساعتونو ډوب خوب کوي او ورسره ارامه کيږي. ويل کيږي چې د خوب منځي روغتيايي حد ۷ ساعته دی.

دا چې انسان څه وخت ويده شي او له خوبه څه وخت راپاڅيږي، له يوه کسه تر بله توپير لري. ځنې د شپې ناوخته ويده کيږي او بيا د ورځې تر ناوخته خوب کوي، خو ځنې د شپې وختي ويده کيږه او بيا سهار وختي له خوبه پاڅيږي. عمر هم خوب اغيرمنوي. معمولاً د پاڅه عمر لرونکي خلک لږ ډوب خوب کوي. يو ما شوم د شپې او ورځې ډيره برخه، شاوخوا ۱۷ ساعته په خوب تيروي.

جنسيت هم يو څه اغيزه لري، ويل کيږي چې ښځې د نارينه وو په پرتله خوب ته ډيره اړتيا لري، شاوخوا نيم ساعت زياته اړتيا. خو له دې سره سره د ښځو خوب د نارينه وو په پرتله سم نه وي او منظم خوب نلري، دا د مياشتني عادت او حمل پر مهال د هورمونونو د بدلون د اغيز له امله وي او همدارنگه هغه ميرمنې چې کوچنيان لري، پوره او سم خوب نه شي کولای.

خوب بدن له اضافي يا ناوړه موادو کنگالوي او پاکوي، انرژي يې ورزياتوي، عضلي او حجري يې بيا رغوي. دا يوازي انسان نه دی چې خوب کوي، ټول ژوندي موجودات آن باکټيرياوې هم د راحت او دمې يوه شيبه لري. که چېرې يو څوک ډير لږ خوب کوي، نو بيا نوموړی شخص، ځان پوره جسمي او روحي نه شي رغولای. لږ خوب د ستړيا، بد سلوکي، د فکري تمرکز او مقاومت د کموالي سبب کيږي، دا ځکه چې د بدن مقاومت کمزوری کيږي. همدارنگه د کم خوب کوونکو کسانو چټک غبرگون يا عمل هم ورو کيږي او حافظه يې پوره کار نه کوي. کيدای شي بي خوبی په اوږده موده کې نورې روغتيايي ستونزې هم رامنځ ته کړي. لکه د معدې، کولمو، زړه، او شکري ناروغی.

دایمي بي خوبی کيدای شي چې د ژور خفگان او د حافظي يا ذهني مشکلاتو سبب هم شي. هغه وگړي چې سم خوب نه لري، کيدای شي يو ځانگړی علت يې د بي خوبی سبب وي، خو کله کله کيدای شي چې بيلابيل عوامل يې د بي خوبی لامل شوی وي.

هغه کسان چې هره شپه، په بيلابيلو ساعتونو کې کار کوي يا نوکري کيږي او دخوب لپاره منظم وخت نه لري، په اوږده موده کې يې روغتيا زيانمنيدلای شي. خوب يوه بيولوژيکي ساعت ته اړتيا لري. دا په دې معنا چې په يوه ټاکلي وخت د بيلگې په توگه د شپې او تورتم په راتگ سره ويده کيدل او سهار د رڼا په کتو سره سترگې غړول او بيداريدل د خوب يوه طبيعي او بيولوژيکي څرخه ده.

خوب ليدل هم د مغز يوه عجه کړنه ده. ويل کيږي چې خوب ليدل د ورځې په اوږدو کې د مغز په وسيله د راټولو شويو معلوماتو په کار اچول او د راټلونکي ورځې لپاره تخيلات او تصورات دي. لنډه دا چې خوب، بدن د ورځنيو فعاليتونو او کارونو له ستړياوو دمه کوي، عضلي آراموي او نوی مقاومت توليدوي. همدارنگه له خوب سره دماغ او حافظه هم وده کوي. خوب د بدن د روغتيا لپاره د خوړو او گرځېدو په څېر اهميت لري او مهم دی.

پوهنمل دکتورانوس رحمت خواکمن

۲۵-۱۰-۲۰۲۴ / هالنډ

د پاڼو شمېره: له 1 تر 1

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

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په خبر و لولئ