د عامې روغتيا وزارت

د افغانستان د عامې روغتيا ملي انستيتوت

د روغتيا د ارتقا ډيپارټمنټ

ورزش او روغتيا

ليکوال: ډاکټر شفيق الله همت

Ketabton.com

۱۳۹۱ لمريز - ۲۰۱۲ م کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورزش او روغتيا

ليکوال: ډاکټر شفيق الله همت

۱۳۹۱ لمريز - ۲۰۱۲ ميلادي کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: ورزش او روغتيا

ليکوال: ډاکټر شفيق الله همت د روغتيا د ارتقا د ديپارټمنت رئيس

تصحيح: ډاکټر محمد ناصر منال

ديزاين: عبدالصبور کريم

چاپ شمېر: ۵۰۰ ګڼې

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیکلړ

عنوانونه صفحه

سریزه	۱
تقریظ	۳
د لیکوال وینا	۵
مقدمه	۶
فزیکي فعالیت او ورزش څه شی دی؟	۷
د فزیکي فعالیت د نشتوالی نړیوال خبرداری ورکوونکی بهیر	۷
د فزیکي فعالیت مستقیمې او غیر مستقیمې روغتیایې ګټې	۸
د روغتیا د ساتنې او ښه والی لپاره څومره فزیکي فعالیت ضروري دی؟	۱۱
ماشومان په کوم عمر کې باید په ورزشي فعالیتونو کې برخه واخلئ؟	۱۱
د فزیکي فعالیتونو اقتصادي ګټې	۱۵
د ټولنې په بیلابیلو ډلو کې فزیکي فعالیت	۱۶
الف: ماشومان او تنکي ځوانان	۱۶
ب: ښځې	۱۷
ج: د زړو خلکو ټولنه	۱۸
د: معلولیت لرونکي کسان	۱۹
هغه لاملونه چې د فزیکي فعالیت په کمولو کې رول لري	۱۹
ممکنه ناوړې اغیزې (جانبې عوارض)	۲۰
د روغتیا په ښه والی او د ناروغیو په مخنیوي باندې د ورزش د اغیزو شواهد	۲۰
۱-غیر ساري ناروغۍ -نړیوالې ستونزې	۲۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲- فزیکي فعالیت – اغیزمن مخنیوی ۲۱

۳-د زړه او وعایي ناروغیو مخنیوی ۲۲

۴- د شکرې د ناروغۍ درملنه او مخنیوی ۲۳

۵- دسرطاني ناروغیو مخینوی ۲۳

۶- د چاغوالي سره مبارزه او د چاغوالي اړوند روغتیایي خطرونو راکمول ۲٤

۷- د استیوپروزیس مخنیوی او د هډوکي د سلامتۍ ساتل او وده ۲۵

د ورزش فزیولوژی ۲۸

بدنې روزنه او ورزش د اسلام له نظره ۳۰

پایله او لارښوونې ۳۸

د روغتیا او ورزش لپاره بنسټیز روغتیایي پیغامونه ۳۹

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

د بخښونکي خدای په نامه!

ګرانو لوستونکو!

بشر د هماغې شیبې څخه چې نړۍ ته سترګې پرانیزي، په تحرک او غورځنګ سره په ژوند پیل کوي او له دې لارې د خپلې ودې او سلامتۍ زمینه منځته راوړي. د سلامتۍ ساتنه او د جسماني او روحي قوې وده د هر عاقل او هوښیار انسان د لازمي او ضروري چارو څخه دي. د انسان په ښیرازۍ او روغتیا کې د ورزش رول ټولو ته روښانه او د منلو وړ دی په داسې ډول چې سالمه او خوشاله روحیه په روغ جسم او جسماني سلامتۍ، په جسماني فعالیتونو او ورزشي پروګرامونو کې لټولای شو او له بل لوري له عقلاني نظره او دیني احکامو له مخې د غښتلي او سالم بدن لرل به له انسان سره د دیني او دنیوي دندو په ترسره کولو او اسلامي او بشري موخو ته په رسیدو کې مرسته وکړي. نو له دې امله په دیني لارښوونو کې خلک ورزش ته هڅول شوي دي.

مونږ ټول لږ یا ډیر پوهیږو چې منظم او تل پاتې ورزش د بدن فزیکي تناسب ښه کوي. د نړیوالو تازه څیړنو نتیجې هم ښیي چې ورزش او بدني فعالیت د ډیرو ناروغیو لکه د سرطان د بېلابېلو ډولونو، د زړه او شریانونو د ناروغیو ، د شکرې ناروغي ، چاقوالې او د وینې لوړ فشار د رامنځته کیدو څخه مخنیوی کوي.

همداراز ورزش او فزیکي فعالیت د ماشومانو د شخصیت په جوړولو کې مهم رول لري او د ماشومانو د طبیعي ودې لپاره لازم او ضروري دی او د بلوغ په دوران کې په انفرادې او ډله ایز ورزش کې ګډون د یو شخص په جسمي او رواني سلامتۍ او د سلوک او رواني ستونزو لکه انزوا، غاړې ته کیدنې او نورو په حل کې د لیدنې وړ اغیزې لري، په همدې دلیل باید مور او پلار او ښوونکي کوښښ وکړي تر څو ورزش ته په متعادل ډول د ماشومانو د ژوند په پروګرامونو کې ځای ورکړي.

ځکه چې ورزش د جسمي او رواني روغتیا د لوړولو د مهمو عنصرونو څخه دی او که په منظم ډول تر سره شي د جسماني خوښۍ سر بیره ، پر خپل نفس د شخص اعتماد غښتلی کوي او د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټولنیزو فعالیتونو د زیاتوالي سبب کیږي او په نتیجه کې د جسمی روغتیا او د خوښۍ او د شخص په ژوند کې د دوامداره تحرک سبب کیږي.

باید یادونه وکړو چې په افغانستان کې د اقتصادي او ټولنیزو ستونزو او اوږدو جګړو له امله ورزشي پارکونه او تفریحي مرکزونه ډیر کم دي. او د لویو ښارونو د استوګنې په سیمو لکه د کابل ښار کې مناسب ځایونه چې خلک وکولاې شي په کرارۍ او سهولت سره د هغو څخه د ورځني تمرین لپاره ګټه واخلي وجود نه لري او که په ځینو سیمو کې دغه اسانتیاوې موجودې هم دي خلک ترې ګټه نه اخلي. نو له دې امله له اړونده سکتورونو او غیر دولتي موسسو او بسپنه ورکوونکو څخه غوښتنه کوو چې د ټولنې د پوهاوي د کچې د لوړولو او زمونږ ګرانو هیوادوالو ته د فزیکي تمرینونو د یو مناسب چاپیریال په برابرولو کې مرسته وکړي.

لازمه ګڼو چې په دې برخه کې ددې رسالې په ټولونه او تدوین کې د عامې روغتیا وزارت د روغتیا د ارتقا د رییس ډاکتر شفیق الله همت د هڅو او زیار ایستلو څخه مننه وکړو .

د دې ډول کتابونو او موضوعاتو چاپېدل د ټولنې د افرادو د ژوند او جسمي وضیعت د ښه کیدو لپاره د ننني ورځې د ټولنې چې په هغې کې د علم او تکنا لوژۍ د ودې له امله فزیکي فعالیتونه او حرکت کم شوي دي او د روغتیا د توازن او د ټولنې د عادي ژوند د له منځه تګ سبب شوي دي،د بنستیزو او مهمو اړتیاوو څخه ګڼل کیږي. نو هیله منده یم چې د پوهانو، څیړونکو، متخصصینو او د قلم د خاوندانو په مرسته د روغتیایي موضو ګانو او روغتیا د لوړاوي لپاره لا ښه او ډیر ګامونه واخلو او د خلکو د پوهاوي د کچې د لوړولو لپاره او د هغوی د روغتیا د غښتلي کولو لپاره د اړتیا وړ او د وخت او زمان او د ژوند د شرایطو سره سم معلومات ټولو ته وړاندې کړو.

د درنو هیوادوالو د روغتیا په هیله !

ډاکتر ثریا دلیل

دعامې روغتیا وزیره

۱۳۹۱/۵/۱۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

تقریظ

د فزیکي فعالیت نشتوالی په نړۍ کې د ډیرو روحي او جسمي ناروغیو یو لوی علت دی چې د روغتیا نړیوال سازمان خبرداری ورکړی دی چې هر کال په نړۍ کې له دوه میلیونو څخه زیاتې مړینې یواځې د بدني فعالیت د نه لرلو له امله منځته راځي او دورستیو علمي موندونو پر بنسټ ، د فزیکي فعالیت نشتوالی په نړۍ کې د مړینې د ۱۰ لویو علتونو څخه یو دی.

په افغانستان کې هم خلک لکه د نړۍ د نورو خلکو په څیرد مزمنو غیر ساري ناروغیو څخه ځوریږي. د افغانستان د مړینې سروې (AMS) چې د مړینی په اړه په ۲۰۱۰ کال کې په افغانستان کې تر سره شوې ده ښیي چې افغانستان کې ۳۵سلنه مړینې د غیر ساري ناروغیو لکه د زړه ، شکرې او چاغوالي له امله منځته راځي او دغه ستونزه ورځ تر بلې زیاتیږي او د افغانستان د عامې روغتیا وزارت د روغتیایي خدمتونو د وړاندې کولو د پروګرامونو په لاره کې په ستره ستونزه منځته راوړي

ورزش د ټولنې د سلامتۍ او سوکالۍ د رامنځته کولو د یو اغیزمن عامل په توګه د ټولو هیوادونو له خوا پیژندل شوی دی او د نړۍ ټول هیوادونه کوښښ کوي چې دهغې د اقتصادي، کلتوري او سیاسي ابعادو په نظر کې نیولو څخه پرته په ورزش کې د خلکو د ګډون څخه د ټولنې د روغتیا او سلامتۍ د ودې لپاره ګټه پورته کړي.

فزیکي فعالیتونه او ورزش د ټولنې په روحي او جسمي سلامتۍ کې مهم رول لري خو له بده مرغه په اوسنی وخت کې په روښانه توګه وینو چې زمونږ د هیواد د خلکو او ځوانانو فزیکي فعالیتونه په ځانګړي ډول په ښاري سیمو کې ډیر کم شوي دي او په ښوونځیو او مدرسو کې د بدني روزنې او ورزش ساعتونه په کم ارزښته درس بدل شوي دي او ماشومان او تنکې ځوانان په ښوونځیو او کوڅو کې ډیر لږ فزیکي فعالیتونه کوي او خپل زیات وخت د تلویزیون په کتلو او کمپیوټري لوبو په ترسره کولو تیروي. او همدارنګه زمونږ د هیواد د ټولنې په قشرونو کې هغه کسان په ندرت سره پیداکیږي چې ورځني فزیکي فعالیت او ورزش که څه هم د ۱۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

دقیقو لپاره هم وي، ولري.

څرګنده ده چې دغه کار د لازم کلتور ، پوهاوي او ټولنې ته د معلوماتو د نه رسیدو، د خجالتۍ د احساس او مسخره کیدو، د لازم ځای کموالی په تیره بیا د ښځو او نجونو لپاره، کوچنیانو ته د لویانو د لارښوونو او ملاتړ نشتوالی، د ورځني ورزش د ارزښت څخه دناخبرۍ او د لسګونو نورو علتونو سره کولای شي چې د ورزش سره زمونږ د هیواد د خلکو د مینې او علاقې د نشتوالی لامل وي. چې له شک پرته ددې بې تفاوتۍ د دوام په صورت کې به ډیرې ستونزې رامنځته شي چې هغه وخت به یې مخنیوی ډیر ګران کار وي نو باید همدا اوس یې مخنیوی وکړو.

دغه رساله د روغتیا د ارتقاد رییس ډاکتر شفیق الله همت له خوا خلکو ته د فزیکي فعالیت د ګټو او د روغتیا په لوړوالي او وده کې د فزیکي فعالیت د رول په اړه د معلوماتو د وړاندې کولو په موخه ترتیب شوې ده او د اسلام له نظره د ورزش اهمیت هم روښانه شوی دی تر څو لوستونکي وکولای شي د اسلامي لارښوونو په رڼا کې هم دغه مسئله په خپلو ورځنیو ښوونیزو دندو کې په نظر کې ونیسي تر څوخپله روغتیا او سلامتي چې د الله (ج) امانت دی وساتي.

هیله مند یم چې دغه رساله وکولای شي چې په ټولنه کې د فزیکي فعالیت او ورزش په خپریدو کې ګټوره واقع شي او زمونږ د خلکو د روغتیا د ښه والی لپاره زمینه برابره کړي تر څو د ټولنې ټول وګړي په روغ بدن او سالمه روحیه وکولای شي خپل ژوند مخ ته بوزي او له دې لارې د ډیرو ناروغیو مخه ونیسي کوم چې کولای شي د هغوي روغتیا او حتی ژوند د خطر سره مخامخ کړي.

پوهندوی ډاکتر بشیر نورمل

د افغانستان د عامې روغتیا د ملي انستیټیوت لوی رئیس

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لیکوال وینا

خوښ یم چې د ورزش او روغتیا د کتاب په لیکلو سره چې په روغتیا باندې د فزیکي فعالیت او ورزش ګټې او رول د عصري علومو او اسلامي پلوه بیانوي کوم چې له بده مرغه زمونږ په هیواد کې هغې ته لږه پاملرنه کیږي او ډیر اهمیت ورته نه ورکول کیږي، که څه هم یو کوچنی ګام دی خو ګرانو هیوادوالو ته به لازم معلومات برابر کړي.

د عامې روغتیا له محترم وزیر څخه د زړه له کومې مننه کوم چې مونږ ته یې دا زمینه برابره کړه او د داسې ګامونو د اوچتولو لپاره یي مونږ همیشه هڅولي یو.

د عامې روغتیا د ملي انستیتیوت د لوی رییس محترم پوهندوي ډاکتر بشیر نورمل څخه مننه کوم چې په خپلو لارښوونو او همکارۍ سره یې د دې کتاب لیکلو ته زه هڅولی یم.

دا کتاب د واکسین د نړیوالې اتحادیي د روغتیایي سیستم د غښتلتیا د پروژې(GAVI/HSS) په مرسته ټمویلیږي چې ددې پروژې د ټولو همکارانو څخه د زړه له کومې مننه کوو او هیله مند یو چې په دې لاره کې به د هغوي مرستې دوام وکړي.

د یادونې وړ ده چې د محترمې قدسیه (رفیع زاده) چې ددې کتاب ددري متن په برابرولو او ډاکتر محمد ناصر (منال) چې ددې کتاب د پښتو متن په برابرولو کې یي له ما سره مرسته کړې ده او همدارنګه له محترم عبد الصبور (کریم) څخه چې د کتاب ډیزاین یي په غاړه وو او د نوید (انتظار) څخه چې د کتاب د چاپ او تدارکاتو مسوولیت ور په غاړه وو هم مننه وکړم.

هیله مند یم چې ددې کتاب چاپېدل به مرسته وکړي چې زمونږ هیوادوال خپلې روغتیا او د روغتیا او سلامتۍ په ساتلو کې د ورزش او فزیکي فعالیت رول ته زیاته پاملرنه وکړي او په خپل ورځني ژوند کې د ورزش لپاره وخت بیل کړي او خپل ماشومان هم ورزش او فزیکي فعالیت ته وهڅوي او لازمې اسانتیاوي ورته برابرې کړي تر څو له دې لارې د خپل ځان، کورنۍ او ټولنې روغتیا لوړه کړي او د عمر تر پایه پورې یو روغ او خوښ ژوند تیر کړي.

ډاکتر شفیق الله همت

د عامې روغتیا وزارت د روغتیا د ارتقاء رئیس

(c) ketabton.com: The Digital Library

مقدمه

فزیکي فعالیت او ورزش د صحي خوړو [۱] سره ، د تنباکو او روغتیا ته د نورو مضرو موادو څخه پاک ژوند،د ژوند د روغتیایي لارو له اجزاوو څخه دي.

تجربي او علمي بیلګې ښیي چې په منظم ډول فزیکي فعالیت او ورزش کول دښځینه، نارینه اومعلولیت لرونکو وګروپه ګډون د ټولو خلکو لپاره په ټولو عمرونو او شرایطو کې د جسمي ، ټولنیزي او رواني روغتیا لپاره پراخې ګټې رسوي. همدارنګه ورزش د مناسب غذایي رژیم سره یو ځای ، د تنباکو، الکولو او دواګانو څخه د استفادې مخنیوی، زور زیاتي، بې عدالتۍ د کمولو ، د کاري ظرفیت لوړوالي او د یووالي او ټولنیزو اړیکو په لوړولو کې مرسته کوي. فزیکي فعالیتونه د یو شخص لپاره د ناروغیو د مخنیوي یوه غښتلې وسیله او د یو ملت لپاره د ټولنې په کچه د روغتیا د ښه کولو یوه ښه طریقه ده. د فزیکي فعالیت نشتوالی په ټوله نړۍ کې یوه لویه ستونزه ده. په نړۍ کې غیر ساري ناروغۍ لکه د زړه ناروغۍ، سرطان، د وینې شکر او مزمني تنفسي ناروغیو پیښې ډیري شوي دي چې ددې ناروغیو زیاتوالی د ژوند د روغتیایي کړنلارو په ځانګړي ډول د تنباکو استعمال، د فزیکي فعالیت نشتوالی او غیر صحي رژیم سره اړیکي لري.

د روغتیا نړیوال سازمان اټکل کړی ده چې په اوسني وخت کې د غیر مزمنو عمده ناروغیو سره اړوند مړیني ، معیوبیت او مصابیت د ټولو مړینو ۶۰ سلنه او د ناروغیو د نړیوال بار ۴۳ سلنه جوړوي. احتمال لري چې دغه شمیر تر ۲۰۲۰ کال پورې ۷۳ سلنه مړیني او ۶۰ سلنه دناروغیو نړیوال بار ته لوړ شي.

نن ورځ د افریقا د جنوب هیوادونو (Sub-Saharan Africa)څخه پرته په ټوله نړۍ کې مزمنې ناروغۍ د مړینې د عمده لاملونو څخه شمیرل کیږي. غیر صحي خواړه، د انرژۍ زیاتوالی، د فعالیت نشتوالی، چاغوالی اود هغوې اړوند مزمنې ناروغۍ د نړۍ په ډیرو هیوادونو کې د خلکو لوي ستونزې دي. د غیر ساري ناروغیو لوړ بار په ځانګړي ډول په مخ پر ودې هیوادونو کې په روغتیایي خدمتونو

۱. صحي خواړه له هغه غذایي موادو څخه عبارت دي چې له ګټورو اجزاو څخه جوړ او د مصرفوونکي ټولې اړتیاوې تامین کړي او مضر او زیانمنونکي مواد د مصرفوونکي د روغتیا او سلامتۍ لپاره ونلري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

باندې د فشار د دوه برابره کیدو په معناده. د قوي طبي بیلګو پر بنسټ د فزیکي فعالیت او د ژوند د روغتیایي کړنو په واسطه ددې ناروغیو مخنیوی یوه ډیره اغیزناکه او دوامداره طریقه ده چې ددې ستونزو راکمول په غاړه واخلي او مثبتي ټولنیزې ودې سره مرسته وکړي.

فزیکي فعالیت او ورزش څه شی دی؟

۱. فزیکي فعالیت د جسماني حرکت څخه عبارت دی چې د بدن د عضلاتو د تقبض چې دبنسټیزې سطحې (Basal) څخه داضافي انرژۍ د مصرف د ډیریدو سبب کیږي. فزیکي فعالیتونه په لاندې ډولونو ویشلې شو: مسلکي ، کورني، تفریحي (په بیکاره وخت کې)، لیږد رالیږد.

۲. ورزش د یو ډول فزیکي فعالیت څخه عبارت دی چې له وړاندې څخه پلان شوی ، منظم، د خپلې خوښي او د بدن د یو یا څو غړو د ساتنې او د بدن د تناسب لپاره وي.

د فزیکي فعالیت د نشتوالي نړیوال خبرداری ورکوونکی بهیر

په ټوله نړۍ کې د ۶۰ سلنې څخه زیات لویان په کافي اندازه ګټور فزیکي فعالیت نه اجرا کوي، د فزیکي فعالیت نشتوالی په ښځو، زړو خلکو ، بیوزلو او معیوبینو کې ډیر دی. د عمر زیاتوالی د فزیکي فعالیت د کموالي سبب کیږي او دغه کموالی د عمر د زیاتوالي سره په مستقیمه توګه اړیکه لري او ادامه پیداکوي.

په زیاتره پر مختللو او مخ پر ودې هیوادونو کې د یو پر دریمې برخې څخه کم ځوانان په کافي اندازه ورزش چې د هغوي اوسنۍ او راتلونکي روغتیا ته ګټور دی اجرا کوي. د هغوې په منځ کې ځوانې ښځې د ځوانو سړو په مقایسه کمې دي. د نړۍ د هیوادونو په ښوونځیو کې د فزیکي فعالیت او سپورتي پروګرامونو کموالی یو خبرداری ورکوونکي بهیر دی.

په همدې وخت کې په ځوانو او د منځني عمر لرونکو خلکو کې د چاقۍ اندازه لوړیږي او دغه چاغوالی په وزګار وخت کې د فزیکي فعالیت د نشتوالی سره اړیکه لري خو زیاتره په نورو وختونو لکه د تلویزیون د لیدلو، کمپیوټر څخه د ګټه اخیستلو او د فعالیت د نشتوالی د

(c) ketabton.com: The Digital Library

سلوک، د غیر صحي ترانسپورت (د موټر او موټر سایکل) څخه د استفادې نتیجه ده.

روغتیایي ترانسپورت چې د غیر روغتیایي ترانسپورت په وړاندې کارول کیږي د پلي ګرځیدو، بایسکل چلولو او د عمومي بسونو څخه د استفادې (چې دې بسونو ته د رسیدو لپاره باید یوه مسافه پلي ووهل شي) څخه عبارت دی.

روغتیایي ترانسپورت لاندې ګټې لري:

- د خلکو روغتیا ته وده ورکوي
- د ټولنیزو اړیکو د ښه والی زمینه برابروي
- د هوا ککړتیا کموي او
- د کرایي او شخصي موټرونو د زیات لګښت څخه مخنیوی کوي.

د فزیکي فعالیت مستقیمي اوغیر مستقیمي روغتیایي ګټې: منظم فزیکي فعالیت، فعاله ساتیري او ورزش ډیرو روغتیایي ګټو ته د لاسرسی لپاره یوه عملي لاره کیدای شي. په مستقیمه او غیر مستقیمه توګه په لویو خطرونو لکه د وینې لوړ فشار، د وینې غوړوالی، چاغوالی ، د تنباکو استعمال او روحي تشویشونو باندې د هغې د مثبتو اغیزوڅخه یادونه کولاې شو.

فزیکي فعالیت د زړه د ناروغیو، ځینې سرطانونو او د شکرې ددوهم ډول د کموالي سبب کیږي. دغه ګټې د یو شمیر میکانیزمونو له لارې صورت نیسي: په عمومي صورت د ګلوکوز استقلاب ښه کوي، د وینې شحمیات راکموي او د وینې فشار را ټیټوي.

فزیکي فعالیت د لویو کلمو (کولون) د سرطان خطر د پروستاګلندین د اغیزو[2] د کلمو څخه د تیریدو د وخت د کمولو او د انتي اکسیدانت[3] د اندازې د لوړولو له لارې را کموي . همدارنګه

۲. Prostaglandin : پروستاګلاندین یو ډول شحم دي چې کلسترول ته ورته جوړښت لري او د بدن یو له ډیرو مهمو کیمیاوي وسیلو څخه دی چې په مختلفو حجروي اخذو تاثیر کوي او د سرطان په مخنیوي کې مهمه ونډه لري.

۳. Anti Oxidant: انتي اکسیدانت هغه مواد دي چې په حجرو کې د ازادو رادیکالونو څخه مخنیوی کوي او په دې وسیله د سرطانونو په مخنیوي کې ونډه لري، تجربو ښودلې ده چې منظم تمرین په وجود کې د دې موادو د زیاد جوړښت سبب ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فزیکي فعالیت په ښځو کې د تیونو د سرطان د خطرونود کمیدو سبب کیږي چې ممکنه ده دا د هورمونونو په استقلاب باندې د مثبتو اغیزو په نتیجه کې وي. فزیکي فعالیت کولاې شي د عضلاتو او هډوکو روغتیا ښه کوي ، وزن کنټرولوي او د خواشینۍ اعراض راکموي.

منظم فزیکي فعالیت دا لاندې ګټې لري:

۱-د وخت څخه وړاندې (۷۵ کلنۍ څخه مخکې عمر) مړینه راکموي.

۲-د زړه او وعایي ناروغیو راکمول: څیړنو ښودلې ده چې د فزیکي فعالیت نشتوالی د چاغوالی، روحي فشار او د وینې لوړ فشار د پیداکیدو له امله د زړه د ناروغیو د نږدی ۴۰ سلنې مړینې سبب ګرځي. هغه کسان چې فزیکي فعالیت نه لري د هغو کسانو په وړاندې چې فزیکي فعالیت لري د زړه او وعایي ناروغیو د دوه برابره خطر سره مخامخ دي. د منځنۍ اندازي فریکي فعالیتونولکه (پلي ګرځیدلو) ته د هغو کسانو هڅول چې فزیکي فعالیت نه لري کولاې شي چې د زړه د ناروغیو د ۱۴ سلنې راکمیدو سبب شي. نور لاملونه لکه سګرټ څکول او د کلسترول لوړه کچه هم د زړه د ناروغیو د خطر د زیاتیدو سبب کیږي.

۳-د وزن په کنټرول او د وزن د زیاتیدو د خطر په راکمولو کې مرسته کوي.

۴-د هډوکو د له منځه تللو مخنیوی کوي، په ځانګړي ډول په ښځو کې د ورون د هډوکي د ماتیدو خطر راکموي.

۵-د ملا په لاندینۍ برخي کې د درد د راپیداکیدو مخنیوی کوي او د درد لرونکو حالاتو لکه د ملا او د زنګون د بندونو د درد په درملنه کې مرسته کوي.

۶-د هډوکو، عضلاتو او بندونو په جوړلو او ساتلو کې مرسته کوي او د هغو کسانو استقامت لوړوي چې د مزمنو حالاتو لرونکې، ناتوانه او معیوب وي.

۷-د رواني سلامتۍ د لوړوالی سبب کیږي او روحي تشویشونه او اندیښنې راکموي.

۸-د غیر روغتیایي سلوکونو لکه د تنباکو ، الکولو او نورو نشه یي توکو د استعمال د مخنیوي او کنټرول، د غیر روغتیایي خواړو او د زور زیاتي په تیره بیا په ماشومانو او تنکي ځوانانو کې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مخنيوي سبب کيږي .

۹-بيلګې ښيي چې فزيکي فعاليت د وينې د شکر اندازه راکموي او په دې توګه د شکر د دوهم ډول د خطر د کميدو سبب کيږي.

۱۰-فزيکي فعاليت د وينې د فشار د راټيټولو او د وينې د لخته کيدو د مخنيوي له لارې د مغزي سکتې يا Stroke [٤] خطر راکموي. اټکل شوی دی چې د فزيکي فعاليت زياتوالی د مغزي سکتې دخطر د ۱/٤ برخې د راکمولو سبب کيږي.

۱۱-فزيکي فعاليت د وينې فشار په مخنيوي او کمولو کې چې د نړۍ د نفوسو ۱/۳ برخه اغيزمنوي، مرسته کوي. د بدنې روزنې او ورزش پروګرامونه کولای شي چې د وينې لوړ فشار په ۷۵ سلنه پيښو کې راکمه کړي ، څيړنو ښودلې ده چې ورزش او فزيکي تمرينونه کولاې شي چې د لوړ غلظت ليپوپروتين (هغه پروتيني مواد چې د غوړو د يوې اندازې لرونکې وي) چې د بدن لپاره ګټور دی لوړ کړي او د ټيت غلظت ليپوپروتين چې د بدن لپاره مضر دی راکم کړي.

۱۲-اوستيوپروزيسس: د ماشومتوب او ځوانۍ په وخت کې فزيکي فعاليت د اسکليټ د نورمالې ودې اوهمدارنګه په ځوانو خلکو کې د هډوکي د زيات حجم د لاسته راوړلو لپاره اهميت لري. کولاې شو په زړو خلکو کې د منظم فزيکي فعاليت په واسطه د ورون د کسرونو د نيمايي برخې مخنيوی وکړو.

۱۳-سرطان: دمنظم فزيکي فعاليت سره د ځانګړو ډولونو سرطانونو د خطر د کميدو اړيکه ليدل شوې ده. د بيلګې په توګه په بې حرکته خلکو کې د کولون د سرطان خطر د فعالو خلکو په پرتله درې برابره ډير دی. څيړنې د فزيکي فعاليت او نورو سرطانونو تر منځ د ورته اړيکې ښوودنه کوي.

۱۴-د شکرې ناروغي: فزيکي فعاليت د شکرې د دوهم ډول ناروغۍ د خطر دکميدو سبب

۴. مغزي سکته يا Stroke يوه بيړنۍ عصبي ناروغي ده چې د مغزو د يوې برخې حجرو ته د وينې د لېږد په برخه کې اختلال منځ ته راځي چې لامل يې په رګ کې د لخته شوی وينې بندښت او يا د اړونده شعريه عروق څيرې کېدنه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کيږي. د بيلګې په ډول فزيکي فعاليت دانسولين حساسيت ۲۵ سلنه زياتوي او له همدې امله د انسولين او ادرينالين دوراني غلظت په فعالو خلکو کې ډير کم دی. داسې بيلګې موجودې دي چې ښيي چې فزيکي فعاليت په وينه کې د ګلوکوز اندازه ښه کوي او له همدې امله د شکرې د دوهم ډول ناروغۍ د رامنځته کيدو خطر راکموي.

د روغتيا د ساتنې او ښه والي لپاره څومره فزيکي فعاليت ضروري دی؟

د ورځې ۳۰ دقيقې نرم فزيکي فعاليت په واسطه ښه صحت لاسته راځي. دغه اندازه فعاليت د مناسب او خوندور فزيکي فعاليت د بيلابيلو ډولونو او په ورځني ژوند کې د جسماني حرکتونو پواسطه لاسته راځي، د مثال په توګه کار ته د تلو پواسطه، په زينو ختل، په بڼ او ځمکه کې کار کول او په وزګار وخت کې د ورزش او تفريح د بيلابيلو ډولونو پواسطه. د بشپړې روغتيا د لرلو لپاره لازياتې ګټې د منځنۍ کچې فزيکي فعاليتونو او يا د درنو او اوږدو فزيکي فعاليتونو پواسطه لاسته راوړلای شو. د مثال په توګه:

الف: ماشومان او ځوانان په هره اونۍ کې درې ځله د ۲۰ دقيقو لپاره د منځنۍ اندازې اضافي فزيکي فعاليتونو ته اړتيا لری.

ب: د وزن د کنټرول لپاره هره ورځ د ۶۰ دقيقو لپاره د منځنۍ اندازې او يا درونډ فزيکي فعاليت ته اړتيا ده.

ماشومان په کوم عمر کې بايد په ورزشي فعاليتونو کې برخه واخلي؟

دا پوښتنه چې آيا د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره ددرنو مسابقو او تمرينونو تر سره کول ستونزه رامنځته کوي که نه؟، هميشه مطرح ده. ددې پوښتنو ځوابول د هر ماشوم لپاره توپير لري. کيدای شي چې ځينې ماشومان هيڅکله په هيڅ ډول ورزش کې برخه وانخلي. کيدای شي چې ځينې ماشومان په درې

(c) ketabton.com: The Digital Library

کلنۍ کې په ډول ډول ورزشي پروګرامونو کې د برخې اخستو لپاره تیار وي لکه چې د فوټبال په لوبه کې د ماشومانو ګډون په درې کلنۍ کې پیل کیږي.

که چېرې یو ماشوم د ماشومتوب په وخت کې ډول ډول ورزشي لوبې تجربه کړې نو ددې احتمال ډېر زیات دی چې په لویوالی کې هم ډول ډول وزرشي فعالیتونه تر سره کړي. ځکه چې هغه کسان چې په کوچنیوالي کې د فعالیت او ورزش سره بلد وي ، په لویوالي کې به هم د یو کار په څیر ورزش ته یو وخت بیل کړي.

د ډول ډول تجربو او فعالیتونو سره د ماشومانو بلدیت ډېر مهم دی. که چېرې ماشومان د فزیکي فعالیت او ورزش تجربه د پخوا نه ولري دغه تجربې له هغوې سره مرسته کوي چې وپوهیږي په کوم ډول فعالیت کې برخه واخلي او په خپل راتلونکي ژوند کې هم په اسانۍ سره د خپل تمرین او ډلې په ټاکلو کې پریکړه کولای شي.

ورزشي پروګرامونه باید د ماشومانو د ذهني، جسمي، او روزنیزو اړتیاو په نظر کې نیولو سره وټاکل شي تر څو ډېرې روزنیزي اغیزې ولري. ماشوم مه اړ باسئ چې د ډېر وخت لپاره په یو فعالیت لګیا اوسي. له ماشوم نه پوښتنه وشي چې له کوم شي سره یی سترتیا له منځه ځي او له کوم فعالیت او ساتیرۍ نه خوند اخلي.

یو ډله ایز مناسب ورزشي پروګرام له ماشوم سره مرسته کوي چې د حرکې مهارت کچه او همغږي ښه کړي. په اوسني وخت کې فوټبال د ځوانانو په منځ کې ډېر مشهور دی او دا ثابته شوي ده چې د یو زیات شمیر ماشومانو لپاره ګټور او خوندور دی. هغه تنکي ځوانان چې په کوم دلیل په ډله اییزو ورزشي سیالیو کې د ګډون کولو سره مینه نه لري نو د والدینو او روزوونکو په لارښوونو سره کولای شي چې د سکیټ، ځغاستې، بایسکل چلونې او داسې نورو ورزشونو کې برخه واخلي.

اوس باید دې پوښتنې ته ځواب ورکړو چې دماشومانو لپاره د ورزشي سیالیو او حرفوي تمرینونو مناسب وخت کوم دی. دې پوښتنې ته ځواب هم اسانه نه دی او باید په ډېر احتیاط وویل شي چې د ۶ کلنۍ نه ښکته ماشومان د ودې په حال کې دي او د ودې زیاتره مرحلې د عمر په لومړیو کلنو کې وي او که چیرې د هغوي په بدن زیات فشار راوړل شي کیداې شي چې د هغوي د جسمي ودې په طبیعي بهیر کې ستونزې رامنځته کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ماشومانو د ورزش او اروا پیژندنې (روانشناسی) څېړونکي او کارپوهان لارښوونه کوي چې ماشومان د ۸ نه تر ۱۰ کلنۍ عمر پورې باید د سیالۍ په ورزشونو کې چې امتیاز یی حسابیږي او په ځانګړي ډول لویان په هغوي کې رول لري برخه وانخلي ځکه چې په هغوې باندې د بایللو له امله د روحي فشار احتمال ډیر دی.

د ۸ کلنۍ نه ښکته ماشومان باید د مهارتونه د یادولو په لوبو کې برخه واخلي لکه د توپ د غورزول او نیول او د ښکته او پورته ټوپ وهل ، منډې وهل او لامبو وهل. او باید ماشومان په دې دوره کې په بشپړه توګه ازاد وي او دغه مهارتونه په خوشالوونکې طریقه زده کړي ځکه چې دا له هغوي سره مرسته کوي چې په نفس د باور سره نوې مرحلې ته ننوزي.

د ۸ نه تر ۱۰ کلنۍ عمر کې ماشومان د خپلې ودې په اندازه کولای شي چې په تنظیم شویو مسابقو لکه د ښوونځیو په دننه مسابقو کې برخه واخلي. هغوي لا تر اوسه پورې د خپلو مهارتونو د پراختیا لپاره مرستې ته اړتیا لري او باید د ماتې او ناهیلۍ سره مخاخ کیدل زده کړي. هغه ماشومان چې زیاتره وخت بایلونکې وي تر نورو زیات د ورزش پریښودو ته تیار وي. میندې، پلرونه او د مدرسو مشران باید کوښښ وکړي چې ماشومان په داسې مسابقو کې ګډون وکړي چې د هغوي د بریالي کیدو او هڅونې سببونه منځته راوړي. دغه عمرونه د ډول ډول ورزشونو د پیلولو او د علاقې وړ ورزش د ټاکلو لپاره ډیر ښه وخت دی.

۱۰ - ۱۲ کلني عمر لرونکي ماشومان: د دې عمرونو ماشومان او نوي ځوانان کولای شي په ورزش کې د سیالۍ څخه خوند واخلي او د نویو مهارتونو په یادولو پیل وکړي. ځینې ماشومان په دې عمر کې د یو ځانګړي ورزش سره ډیره مینه ښیي او د روزونکي په لرلو سره کولای شي په دې برخه کې ډیر پرمختګ وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ورزش ډول	د پیل عمر (کال)	د تخصصي کیدو عمر (کال)	د عمل کولو اوج ته رسیدل (کال)
سکي	۸-۷	۱۴-۱۲	۲۵-۱۸
لامبو وهل	۸-۶	۱۴-۱۲	۲۳-۱۹
د میز پر مخ ټینس	۹-۸	۱۴-۱۳	۲۵-۲۲
جیدو	۱۰-۸	۱۶-۱۵	۲۵-۲۲
فوټبال	۱۲-۱۰	۱۶-۱۴	۲۶ -۲۰
بیدمینټون	۱۲-۱۰	۱۶-۱۴	۲۵-۲۰
باسکټبال	۱۲-۱۰	۱۶-۱۴	۲۸-۲۰
والیبال	۱۲-۱۰	۱۶-۱۵	۲۶-۲۲
غیږ نیول	۱۳-۱۱	۱۹-۱۷	۲۷-۲۴
د بایسکل چلونه	۱۵-۱۲	۱۸-۱۶	۲۸-۲۲
وزن جګول	۱۵-۱۴	۱۸-۱۷	۲۷-۲۳
د استقامت منډه	۱۶-۱۴	۲۰-۱۷	۲۸-۲۵
چټکه منډه	۱۲-۱۰	۱۶-۱۴	۲۶-۲۲
د نجونو جمناستیک	۸-۶	۱۰-۹	۱۸-۱۴
د هلکانو جمناستیک	۹-۸	۱۵-۱۴	۲۵-۲۲
د نجونو تینس	۸-۷	۱۳-۱۱	۲۵-۱۷
د هلکانو تینس	۸-۷	۱۴-۱۲	۲۷-۲۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

د فزیکي فعالیتونو اقتصادي ګټې

فزیکي فعالیت زیاتې اقتصادي ګټې لري په ځانګړي ډول د روغتیایي ځارنو د لګښتونو کموالی، د عوایدو زیاتوالی او روغتیایي فزیکي چاپیریال. په همدې ډول د خلکو د فزیکي فعالیت نشتوالی بدې پایلې لري او سوداګري او ملت زیانمن کوي.

د پرمختللو هیوادنو څخه ثبوتونه ښیي چې د فزیکي فعالیت د نشتوالی مستقیم زیانونه ډیر زیات دي.

د ۱۳۸۸ کال د ارقامو پر بنسټ د امریکا په متحده ایالاتو کې ، یو شخص چې جسماً فعال وي، په کال کې نږدې ۵۰۰ امریکایي ډالره سپموي. د ۱۹۹۵ کال د شمیرو پر بنسټ د فزیکي فعالیت د نشتوالي او چاقوالي سره اړوند لګښتونه د ملي روغتیایي لګښتونو ۹.۴ سلنه جوړوي.

د امریکا په متحده ایالتونو کې په ۲۰۰۰ کال کې یواځې د فزیکي فعالیت نشتوالی د روغتیا په برخه کې د ۷۵ میلیارده لګښت سبب شو.

د امریکا په متحده ایالتونو کې د کار په ځای کې د فزیکي فعالیت پروګرام توانیدلی دی چې د ناروغتیا له امله د لنډې مودې رخصتي ۳۲.۶ سلنه او د روغتیایي ځارنو لګښت ۵۵.۲۰ سلنه راکم کړي او عواید د ۲۲-۵۵ سلنه زیات کړي.

په کاناډا کې د فزیکي فعالیت د نشتوالي لګښت د ټول روغتیایي لګښت ۶ سلنه جوړوي. په هغو کمپنیو کې چې د خپلو کارکوونکو لپاره د فزیکي فعالیت پروګرام لري د کارکوونکو د غیر حاضرۍ د نشتوالي، د ټپونو نشتوالي او د هغوي د تغیر او تبدیل له امله د هر کارکوونکي په ګټه کې ۵۱۳ ډالره زیاتوالی راغلی دی.

له بده مرغه له مخ پر ودې هیوادونوڅخه هیڅ شمیرې نشته. که څه هم کیدای شي چې لګښت اوس کم وي خو د وخت په تیریدو سره شاید زیات شي. د دغه ډول لګښتونو راکمول ډیر مهم دي په ځانګړي ډول په هغه مخ پر ودې هیوادونو کې چې بیوزله دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ټولنې په بېلابېلو ډلو کې فزیکي فعالیت

الف: ماشومان او تنکي ځوانان: منظم فزیکي فعالیتونه د ځوانانو په فزیکي، ټولنیز او روحي روغتیا باندې د پام وړ اغیزې لري. د فزیکي فعالیتونو منظم اجرا کول د ماشومانو د هډوکو، عضلاتو او بندونو په جوړلو او ساتلو کې مرسته کوي او د بدن د وزن په کنټرول، د شحمیاتو په کمولو اود زړه او سږو د دندو په اغیزمن تر سره کولو کې هم مرسته کوي. او همدارنګه د خفګان او روحې تشویشونو په مخنیوي کې هم ګټور واقع کیږي. په ورزش او ساتیریو کې د ماشومانو بوختیا هغوې ته د وړتیاو د لوړولو، په ځان د باور، د فشار د کمولو ، د لاسته راوړنو زیاتیدو او د ټولنیزو اړیکو او اتفاق زمینه برابروي. دغه مثبتې اغیزې د خلکو سره د هغو خطرونو په له منځه وړلو کې مرسته کوي چې د نفس د غوښتنو او د بې حرکته او خفګان نه ډک ژوند له امله منځته راځي . په ورزش او فزیکي فعالیتونو کې بوختیا د نورو روغتیایي سلوکونو په رامنځته کیدو کې مرسته کوي لکه له تنباکو، الکولو او دوا څخه ډډه کول، د روغتیایي خوړو خوړل، مناسب استراحت او تمرینونه.

شواهد ښیي چې تنکي ځوانان چې هر څومره زیات په فزیکي فعالیتونو بوخت وي په هماغه اندازه یي د تنباکو د استعمالولو احتمال کمیږي. دغه ثبوتونو ښودلې ده چې هغه ماشومان چې ډیر فزیکي فعالیت لري په هماغه اندازه یي علمي او عملي کړنه ښه کیږي.

ډله ایز لوبې او ساتیرۍ په ځوانو ماشومانو کې د ټولنیزو اړیکو او ټولنیزو مهارتونو د ودې سبب کیږي. په ښوونځیو او یا هم په بیکاره وختونو کې په ساتیریو ، مسابقو او نورو فزیکي فعالیتونو کې برخه اخستل د ماشومانو او تنکیو ځوانانو د روغتیایی ودې لپاره ضروري دي. خوندې ورزشي ځایونو ته لاسرسی، د ورزشي فعالیتونو لپاره د فرصتونو او وخت پیداکول اوله هغوې سره د میندو او پلرونو او ښوونکو برخه اخستل د ماشومانو د روغتیا ساتنې او فعال ژوند لپاره ښه مثال او ضروري اجزاوې دي.

ښوونځي هغه یواځني ځایونه دي چې د ماشومانو لپاره په رسمي ډول منظم فزیکي فعالیتونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

او د ښوونځي څخه فارغ وختونو کې د ورزش زمینه برابروي.

ب: ښځې: منظم فزیکي فعالیتونه د زړه او وعایي ناروغیو (د زړه ناروغۍ، د وینې لوړ فشار او مغزي سکته) د مخنیوي سبب کیږي چې دغه ناروغۍ په ټوله نړۍ کې د ښځو د مړینې ۱/۳ برخو لامل کیږي.

د زړه او وعایي ناروغۍ د مخ پر ودې هیوادونو په هغه ښځو کې چې د ۵۰ کلنۍ څخه زیات عمر لري د ټولو مړینو د ۵۰ سلنې سبب کیږي. ثابته شوې ده چې منظم فزیکي فعالیت د خوړو د مناسب رژیم سره یو ځای په ښځو کې د لړې او منځنۍ اندازي چاغوالي د مخنیوي او حقیقي وزن د ساتلو لپاره یوه اغیزمنه وسیله ده.

د وینې شکر په نړۍ کې د ۷۰ میلیونوڅخه زیاتې ښځې اخته کړي دي او ددې احتمال شته چې تر ۲۰۵۰ کال پورې دغه شمیر دوه برابره شي. څیړنو ښودلې ده چې حتي د منځنۍ اندازي فزیکي فعالیت او د خوړو رژیم کولاي شي چې ددغه پیښو د ۵۰ سلنې نه زیات مخه ونیسي کوم چې د انسولین سره تړلي نه وي. همدارنګه فزیکي فعالیت کولاې چې د Osteoporosis (هغه ناروغي چې په هغې کې هډوکي کمزوري او ماتیدونکي کیږي) د پیښو زیات مخنیوي وکړي. ښځې په تیره بیا د شنډتوب(Post-Menopousal) د دورې ښځې د سړو په پرتله د دې ناروغې په وړاندې د زیات خطر سره مخامخ دي.

په ښځو کې د روحي اندیښنو، خفګان او د یواځې توب د کموالي لپاره ورزش ډیر مهم دی، د پرمختللو او مخ پر ودې هیوادونو په ښځو کې د سړو په پرتله د خفګان اندازه دوه برابره ده. شاید د دود او دستور سره سم مناسبې پالیسۍ او پروګرامونه یو زیا ت شمیر ښځې او نجونې وهڅوي تر څو په منظم ډول په فزیکي فعالیتونو او ورزش کې برخه واخلي. داسې فکر باید ونه شي چې د مخ پر ودې هیوادونو په بیوزلو سیمو او کلیو کې ښځې او نجونې لا دمخه د حرفه یي ورزشونو په ډول ډول شکلونو بوختې دي. کیداې شي چې د ښځو دغه ډلې متوازنو مرستو ته اړتیا ولرې لکه مناسب خواړه، د ګټو نوښتونه، په فزیکي فعالیت کې مشوره چې د هغوې ځانګړې حالت لپاره ضروري وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ج: د زړو خلکو ټولنه(فعال زړښت)

د نړۍ په زیاتو برخو کې خلک په چټکۍ سره زړیږي. د زړو خلکو زیاتوالی د پرمختګ یوه مثبته نښه ده خو د زړو خلکو روغتیايي او وظیفوي ظرفیت ته په پام سره به دا په روغتیايي او ټولنیزو خدمتونو یو لوی بار وي. فزیکي فعالیت د روغ او فعال زړښت، د ژوند د څرنګوالي ساتلو او ښه کولو او د زړو خلکو د ازادۍ او خپلواکۍ لپاره ډېر مهم دی. داسې وړاندوینه شوې ده چې د هغه خلکو شمیر به چې عمر یې ۶۰ کاله دي په راتلونکو ۲۰ کلونو کې دوه برابره ته لوړ شي. دډېر عمر دغه خلک به زیاتره په مخ پر ودې هیوادنو کې ژوند کوي. د هغه معلولیت کمول او یا ځنډول چې د زړښت سره اړه لري د عامې روغتیا د مهمو کارونو څخه دی او فزیکي فعالیت په بېلابېلو عمرونو کې د ښې روغتیا د دوام او لا ښه والي لپاره مهم رول لوبولای شي.

په ځوانانو او زړو خلکو کې لیدل شوې ده چې فزیکي فعالیت توازن ،توانمندې، همغږي، د عضلاتو ارتجاعیت، تحمل، روحي روغتیا ، حرکي کنټرول او ادارکي دندې اصلاح کوي.

ارتجاعیت، توازن او ښه عضلي قوت د لویدلو په مخنیوي کې مرسته کوي کوم چې په زړو خلکو کې د ژوبلیدو یو ستر لامل دی.

که چېرې منظم ورزش ناوخته هم پیل شي نو بیا هم د فزیکي فعالیت د ګټوڅخه خوند اخیستی شو. په داسې حال کې چې په ټيټ عمر کې فعال اوسیدل د ډېرو ناروغیو په مخنیوي کې مرسته کولای شي. سر بیره پر دې حرکت او منظم فزیکي فعالیت د زړو خلکو په منځ کې د معلولیت او د عامو ناروغیو لکه د زړه وعایي ناروغۍ، د بندونو التهاب، اوستیوپروزیس او وینې لوړ فشار په راکمولو کې مرسته کوي.

د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکز (CDC) لارښوونه کوي چې لویان باید په اونۍ کې پنځه ورځې او یا تر هغې ډېر د ۳۰ دقیقو لپاره د منځنۍ کچې فزیکي فعالیت ولري او یا په هره اونۍ کې درې ورځې او یا تر هغې زیات د ۲۰ دقیقو لپاره دروند فزیکي فعالیت ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د: معلولیت لرونکي کسان

معلولیت لرونکو کسانو ته باید کافي فرصتونه او ملاتړ برابر شي تر څو د هغه ورزش او فزیکي فعالیت نه چې د هغوې د فزیکي حالاتو او شرایطو سره برابر وي استفاده وکړي. موخه داده چې د معلولیت لرونکو کسانو سره مرسته وشي تر څو هغوې عضلي قوت، رواني روغتیا او سلامتي او د ژوند څرنګوالی د خپلو ورځنیو فعالیتونو د اجرا کولو د وړتیا د لوړولو له لارې ښه کړي. دا کار د هغوی د ټولنیز او اقتصادي یو ځای کیدو او د ژوند د څرنګوالي لپاره یوه عادلانه طریقه ده.

په چاپیریال کې یې پایلې او مسئلې

د ښارونو فزیکي او ټولنیز چاپیریال د فزیکي فعالیتونو په پراختیا باندې لویه اغیزه لري. د خلکو زیاتوالی ، جرمونه، ترافیک، د هوا خرابوالی ، د پارکونو، سپورټې او تفریحي اسانتیاوو او پلې لارو کموالی، د ډیرو خلکو لپاره فزیکي فعالیت او سپورت ستونزمنوي. نو له همدې امله دغه ستونزه نه یواځې د حکومت بلکې د خلکو مسوولیت هم دي، په ځانګړې ډول دداسې چاپیریال رامنځته کول چې په ټولنه کې فزیکي فعالیت او سپورت هڅوي او رواجوي.

هغه لاملونه چې د فزیکي فعالیت په کمولو کې رول لري

- په فزیکي فعالیت کې کموالی چې د دندې پورې اړه لري
- د موټر څخه ډیره استفاده
- په پلې ګرځیدو او قدم وهلو کې کموالی
- د اسانتیاوو وسایلو ډیروالی چې د انرژی د مصرف د کموالی لامل کیږي لکه لفټونه، اتوماتې دروازې او نور.
- په ځینو ښوونځیو کې د فزیکي ښوونو او ورزش کموالی
- د ماشومانو د خوندیتوب او ساتنې په اړه د لویانو ویره په هغه صورت کې چې ماشومان د لویانو له څارنې پرته په ساتیرۍ بوختیږي.
- د فزیکي فعالیت پرځای د غیر متحرک فعالیتونو لکه د تلویزیون لیدل، کمپیوټري لوبی او انټرنټ ځای نیول

(c) ketabton.com: The Digital Library

ممکنه ناوړې اغيزې

په داسې حال کې چې د منظم فزيکي فعاليت ګټې ډيرې دي خوکيداى شي د اندازې نه زيات فزيکي فعاليت د ممکنه اړخيزو اغيزو سبب وګرځي. د مثال په توګه په هره اندازه چې خلک په ورزشي ساليو کې برخه واخلي په هماغه اندازه ټمه کيږي چې د ورزش اړوند کسرونواو ټپونو شمير ډير شي. دغه يو دليل دى چې ځينې ډلې لکه د زړه ملي کميټه (National Heart Forum) هيله لري چې داسې پاليسۍ ووينې چې د هغې تمرکز په اسانه ورزشونواو ساتيريو لکه قدم وهلو او بايسکل چلولو وي. د حد نه ډير فزيکي فعاليت د بندونو د تخريب يا اوستيو ارتريت سبب کيږي خو هغه فزيکي فعاليت چې د روغتيا د ساتلو لپاره يې سپارښتنه کيږي ، ددې ډول حالاتو سبب نه کيږي. د حد نه ډير فزيکي فعاليت کيداى شي د زړه د حملې په واسطه د ناڅاپي مړينې خطر زيات کړي خو کولاى شو دغه خطر په تدريجې توګه د فزيکي فعاليت په لوړولو او د ډير فزيکي فعاليت څخه په ډډه کولو سره را کم کړو چې دغه ستونزې زياتره په حرفوي ورزش کوونکو کې منځته راځي.

د روغتيا په ښه والی او د ناروغيو په مخنيوي باندې د ورزش د اغيزو شواهد

۱-غير ساري ناروغۍ-نړيوالې ستونزې

د نړۍ په کچه د ډيرو پراخه غير ساري ناروغيو په جمله کې د زړه ناروغۍ، سرطاني ناروغۍ، تنفسي مزمنې ناروغۍ او د شکرې ناروغي شاملې دي. دغه او نورې مزمني ناروغۍ په نړۍ کې د مړينې او معلوليت لوى لاملونه دي چې دغه ناروغيو په ۲۰۰۵ کال کې د ۳۵ ميليونو خلکو ژوند اخيستي چې د هغوې په منځ کې ځوانان او هغه کسان چې د منځنې عمر لرونکي و شامل وو. د ټولو هغه کسانو شمير چې د مزمنو ناروغيو له امله مري د هغو کسانو د شمير په تناسب دوه برابره دى کوم چې د اچ آى وي /ايډز ملاريا او نري رنځ په ګډون د ټولو انتاني ناروغيو له امله مري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې نظر پر خلاف چې مزمنې ناروغۍ شتمن هیوادونه اغیزمن کوي، د هغو مړینو ۸۰ سلنه چې د مزمنو ناروغیو له امله منځته راځي، په غریبو او د منځنۍ کچې په هیوادونو کې واقع کیږي. په دې هیوادونو کې یواځې د زړه ، وعایي ناروغۍ د اچ آي وي او ایډز په پرتله ۵ ځله زیات خلک وژني. که چېرې د دې لویې ستونزې لاملونه څرګند نه شي نو دمزمنو ناروغیو مړینې به د ۲۰۰۵ نه تر ۲۰۱۵ کال پورې ۱۷ سلنه زیاتې شي. د روغتیا نړیوال سازمان نوي اټکلونه او شمیرې ښیي چې مزمنې ناروغۍ د هیوادونو په اقتصاد ډیر فشار اچوي. د ۲۰۰۵ کال د شمیرو پر بنسټ لیدل کیږي چې د زړه او شکرې دناروغیو له امله د چېن هیوادخپل ۱۸ میلیارده، روسیه ۱۱ میلیارده، هند ۹ میلیارده او برازیل ۳ میلیارده ملي عواید لګوي او که پدې برخه کې جدي اقدام ونه شي دغه زیانونه به دوام وکړي. نو پر دې بنسټ د کمې او منځنۍ ګټې د هیوادونو لپاره چې د بیوزلۍ سره په مبارزه کې دي، د مزمنو ناروغیو د مخنیوي په پروګرامونو کې پانګه اچونه ډیره مهمه ده. ددې ستونزو د مخنیوي لپاره زیاتره هیوادونو مزمني ناروغۍ د زریزې دپرمختګ په موخو(MDGs) کې شاملې کړي دي. نړیوالتوب، ښارې کیدنه اوپه چټکې سره د نفوسو زړښت په نړۍ کې د مزمنو ناروغیو د زیاتیدو له لویو لاملونو څخه دي. دغه ټاکونکي لاملونه د خطر د دریو لویو لاملونو چې عبارت له غیر روغتیایي خوړو، د فزیکي فعالیت نشتوالی او د تنباکو استعمال څخه دي، د مزمنو ناروغیو په زیاتیدو کې مرسته کوي. د روغتیا نړیوال سازمان اټکل کړیدی چې کولای شو د زړه او وعایي ناروغیو او د شکرې د دوهم ډول ناروغۍ ۸۰ سلنه او د ټولو سرطاني ناروغیو ۴۰ سلنې څخه ددې لاملونو په له منځه وړلو سره مخنیوی وکړو.

۲-فزیکي فعالیت-اغیزمن مخنیوی

دا چې مخ پر ودې هیوادونه لږې سرچېنې او امکانات په لاس کې لري تر څو یې په مزمنو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغيو اخته کسانوپه روغتيايي څارنو باندې ولګوي نو پر دې بنسټ مخنيوی (وقايه) ددې روغتيايي ستونزې سره د مقابلې لپاره تر ټولو ارزانه او دوامداره لاره ده. د فزيکي فعاليت نشتوالی په ټوله نړۍ کې د زړه د ناروغيو تر ټولو عام لامل دی. د تنباکو د استعمال نه وروسته د فزيکي فعاليت نشتوالی په ټوله نړۍ کې د ناروغيو او مړينو لوی لامل دی. نو پر دې بنسټ فزيکي فعاليت اوورزش په نړۍ کې د چاغوالي سره د مبارزې يوه ارزانه او اغيزمنه لاره ګڼل کيږي او کيداې شی چې د مزمنو ناروغيو په مخنيوي کې تر ټولو اغيزمنه ستراتيژي وګڼل شي. د غير ساري ناروغيو په اړه د فزيکي فعاليت ګټې روښانه دي او دغه ګټې د لومړنيو او دوهمو مزمنو ناروغيو لکه د زړه او وعايي ناروغۍ، د شکرې ناروغي، سرطاني ناروغۍ، د وينې لوړ فشار ، چاغوالی، خفګان او استيوپروزيس مخنيوی په بر کې نيسي.

۳-د زړه او وعايي ناروغيو مخنيوی

د زړه وعايي ناروغۍ د زړه او رګونو ناروغۍ دي او په نړۍ کې د مړينې لومړی درجه لامل شميرل کيږي. نږدې ۱۷.۵ ميليونه خلک د زړه وعايي ناروغيو له امله په ۲۰۰۵ کال کې مړه شوي دي چې په نړۍ کې د ټولو مړينو ۳۰ سلنه جوړوي. ددې پيښو له ۸۰ سلنې ډير په هغه هيوادونو کې واقع شوي دي چې لږه او منځنۍ ګټه لري او ښځې او سړي يی په مساوي ډول اغيزمن کړي دي. حتي ډير لږ فزيکي فعاليت کولای شي د هغو مړينو خطر راکم کړي چې علت يې د زړه وعايي ناروغۍ دي. د (US Surgeon General) د راپور پر بنسټ چې په ۱۹۹۶ کال کې خپور شوی دی د فزيکي فعاليت ګټې په بېلابېلو کچو کې بيان شوي دي او يادونه شوي ده چې کولای شو د منځنۍ اندازې فزيکي فعاليت پواسطه هغه لاسته راوړو او که چېرې فزيکي فعاليت ډير شي د هغې ګټې هم زياتيږي. په هغه کسانو کې چې منظم فزيکي فعاليت لري د زړه د حملې خطر ډير کم دي او هغه کسان چې د زړه په ناروغۍ اخته دي د فزيکي فعاليت پواسطه د هغې د بدو پايلو خطر تر ۶۰ سلنه کمولای شي. بيلګې دا هم ښيي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

فزيکي فعاليت د ماشومانو روغتيا او د زړه او وعايي سيستم ته ډيرې ګټې لري او په ځوانانو او ماشومانو کې د وينې د فشار د کميدو سبب کيږي. اپيديميولوژيکي څيړنې ښيي چې په ماشومانو کې د فزيکي فعاليت او ګټور کلسترول (HDL) تر منځ نږدې اړيکې موجودې دي او په هغو ماشومانو کې چې د زړه د رګونو د بنديدو خطر ډير دی، په فزيکي فعاليت سره کولای شو چې هغه راکم کړو.

۴-د شکرې د ناروغۍ درملنه او مخنیوی

په نړۍ کې له ۱۸۰مليونو نه زيات خلک د شکرې ناروغي لري. په ۲۰۰۵ کال کې نږدې ۱.۱ ميليون خلکو د همدې ناروغۍ له امله خپل ځان له لاسه ورکړي او ددې مړينو ۸۰ سلنه په هغو هيوادونو کې چې لږه او منځنۍ عايد لري واقع شوي دي او ددې کسانو نږدې نيمايي يې د ۷۰ کلونو څخه کم عمر درلود. د لسو هغه هيوادونو له جملې نه چې د شکرې د ناروغۍ لوړه شميره لري، ۷ يې د کمې او يا منځنۍ عايد لرونکي هيوادونه دي. نوې څيړنې ښيي چې درووند او ايروبيک ورزش د دوهم ډول ديابيت د خطر د کميدو سبب کيږي چې د نړۍ نږدې ۵.۹ سلنه خلک اغيزمن کوي. ورزش ددې ناروغۍ د رامنځته کيدو خطر په هغو کسانو کې چې د وزن د زياتوالي له امله د دې ناروغۍ د خطر سره مخ دي، کموي. ورزش د شکرې په ناروغۍ اخته کسانو کې شکرې د سويې په تنظيمولو کې مرسته کوي خو دغه ساتونکي اغيزې په هغو کسانو کې چې لومړی ډول ديابت لري، ډير ليدل کيږي. په داسې حال کې چې دواړه ايروبيک او درووند ورزش د شکرې د ناروغۍ په کنټرول کې مرسته کوي خو درووند ورزش په وينه کې د شکرې د سويې د کنټرول لپاره د ايروبيک ورزش په نسبت ډير ګټور دی. ورزش د خوړو د ښه رژيم او دوا سره يو ځاي په هغو کسانو کې چې ناروغي يې خفيفه وي، ددوهم ډول ديابت د کنټرول لپاره تر ټولو اغيزمنه وسيله ده خو ورزش او فزيکي فعاليت کيدای شي د شکرې د ناروغۍ په ناروغانو کې د ناوړو اغيزو سبب وګرځي لکه هايپو ګلاسيميا (په وينه کې د شکرې ټيټه کچه) او هايپر ګلاسيميا (په وينه کې د شکرې لوړه کچه) . د دې اغيزو د لاملونو د موندولو

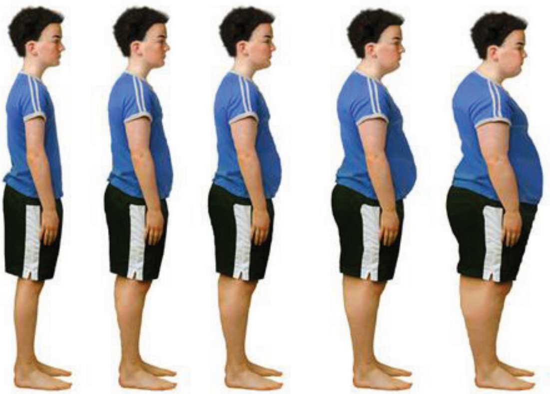
(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره لا زياتو څېړنو ته اړتيا شته تر څو معلومه شي ولې ځينې وختونه ورزش او فزيکي فعاليت ګټورې اغېزې نه لري.

۵-د سرطاني ناروغيو مخنيوی

سرطان تر ۱۰۰ زيات ډولونه لري چې په هغې کې حجرې په غير نورمال بڼه وده کوي او پر بدن بريد کوي، نورو اعضاو ته خپرېږي او د مړينې سبب کيږي. د روغتيا نړيوال سازمان د راپور پر بنسټ په ۲۰۰۵ کال کې نږدې ۷.۵ ميليونو خلکو ددې ناروغۍ په اثر ځانونه له لاسه ورکړي چې ۷۰ سلنه يي په هغه هيوادونو کې چې لږه او منځنۍ ګټه لري واقع شوي دي. اټکل شوې ده چې ۴۰ سلنه سرطاني ناروغۍ د خوړو د ښه رژيم ، فزيکي فعاليت او د تنباکو څخه د استفادې په مخنيوي سره وقايه کولای شو. فزيکي فعاليت د سرطان د ځانګړو ډولونو د خطر په کمولو کې مرسته کوي لکه د تيونو او کولون سرطان. په هغو ښځو او سړو کې چې له فزيکي نظره فعال دي د سرطان د رامنځته کيدو خطر د ۳۰ نه تر ۴۰ سلنې پورې راکمېږي. فزيکي فعاليت که په منځنۍ کچه هم وي ساتونکې اغيزي لري. ډير کم شواهد شته چې د ورزش او د سرطان د ناروغ د روغتيا د ښه کيدو تر منځ اړيکه وښيي نو پر دې بنسټ ډيره ګرانه ده چې فزيکي فعاليت د ثانوي وقايې په حيث قبول کړو.

٦-د چاغوالي سره مبارزه او د چاغوالي اړوند روغتيايي خطرونو راکمول



چاغوالی په بدن کې د شحم د غير نورمال او زيات تراکم څخه عبارت دی چې د يو شخص روغتيا اغيزمنه کوی. د يوې نړيوالې سروې پر بنسټ په ۲۰۰۵ کال کې اټکل شوی چې په نړۍ کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴۰۰ میلیونه چاغ کسان (Obese) شته او کیدای شي تر ۲۰۱۵ کال پورې دغه شمیره ۷۰۰ میلیونو وګړو ته ورسیږي چې دغه زیاتوالی تر ډیره حده د خوړو په رژیم کې بدلون (د زیاتې انرژۍ خواړه چې په کمه اندازه ویټامین لري) او د فزیکي فعالیت د کموالي پورې اړه لري.

که څه هم د چاغۍ (Obesity)اندازه یو علمي بحث دی خو غښتلي شواهد موجود دي چې د وزن زیاتوالی د یو زیات شمیر مزمنو ناروغیو د نسبي زیاتوالي سبب کیږي. چاغوالی او د فعالیت نشتوالی د روغتیا د خطر د شاخصونو سره نږدې اړیکه لري لکه د وینې لوړ فشار، د لوړې په حالت کې په وینه کې د شکرې اندازه او التهابې نښې (Inflammatory Markers) خو زیاتره هغه څیړنې چې چاغوالی او روغتیا تر بحث لاندې نیسي ، فزیکي فعالیت یې په کافي اندازه په نظر کې نیولی دی. د یوې څیړنې په نتیجه کې موندل شوې ده چې په هغو کسانو کې چې چاغ دي خو د زړه او تنفسي سیستم له نظره روغ دي د هغو کسانو په نسبت چې نورمال وزن لري خو د زړه او تنفسي سیستم یې ښه نه دی، د زړه وعایي ناروغیو خطر کم دی. ټولنیز لاملونه لکه ښو خوړو ته نه لاسرسی او غیر فعال ژوند، چاغوالی په یوې لویې ستونزې بدلوي. په داسې حال کې چې پورته موندنې د فعال ژوند ګټې تقویه کوي په ځانګړي ډول په هغه کسانو کې چې د زیات وزن د لرلو له امله د مزمنو ناروغیو د خطر سره مخامخ دي.

۷-د استیوپروزیس مخنیوی او د هډوکو د سلامتۍ ساتل او وده

اوستیوپروزیس د هډوکو د نسجونو د خرابیدو څخه عبارت دی چې د هډوکي د کتلې د له منځه تللو سبب کیږي او د هډوکو د کسر خطر زیاتوي. ښځې د سړو په نسبت ددې ستونزې په وړاندې ډیرې زیانمنونکې دي. په ۵۰ کلنو ښځو کې د هډوکو د کسر خطر ۴۰ سلنه دی چې دغه سلنه د زړه د کرونري ناروغیو سره یو شان ده. په ۱۹۹۰ کال کې په نړۍ کې ۱.۷ میلیونو خلکو د ورون کسر تجربه کړ اوکیدای شي دغه شمیره تر ۲۰۲۵ کاله پورې ۶ ملیونو ته لوړه شي. فزیکي فعالیت د کلسیم او ویټامین ډي د اخستلو سره یو ځای د هډوکي د کتلې په جوړلو او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترمیم کې مرسته کوي. فزيکي فعالیت په هډوکي فشار راوړي او هډوکې په غبرګون کې خپله کتله زیاتوي او په نتیجه کې په یوه لویه ساحه فشار واریدیږي. فزيکي فعالیت په ټولو عمرونو کې د هډوکي په سلامتۍ مثبته اغیزه لري خو په هغو کسانو کې چې مخکې غیر فعال وو دغه تاثیر خورا ډیر دی.هغه ورزش چې د وزن سره تر سره کیږي په ځانګړي ډول دروند ورزش د فزيکي فعالیت د اغیزمنو لارو څخه دی تر څو مطلوبې اغیزي لاسته راشي.

فزيکي فعالیت د ثانوی وقایي لپاره هم یوه اغیزمنه لاره ده. څیړنې ښیي چې ورزش په هغه ښځو کې چې د ۷۵ نه تر ۸۵ کاله عمر لري، هډوکو د تراکم د اصلاح لپاره اغیزمن دی او همدرانګه د مینو پاز (Menopause) نه وروسته په لومړنیو مرحلو کې د (Osteopenia) څخه مخنیوی کوي.

فزيکي فعالیت د انسان د بدن په همغږۍ او توازن په ښه والی کې مرسته کوي. په ډیرو څیړنو کې لیدل شوې ده چې ورزش د غورځیدلو خطر ډیر راکموی. قوت ، عضلي کشش، او ښه وضعیت د درد د کموالي سبب کیږي او د ډیر عمر خلکو ته اجازه ورکوي تر څو خپل ورځنې کارونه په اسانۍ او هوساینې سره تر سره کړي.

- په روغتیایي خدمتونوکې د منظمو فزيکي فعالیتونو د پروګرامونو طرح کول چې دغه پروګرامونه د یوې واحدې مداخلې په چوکاټ کې وي او په هغې کې د خوړو رژیم ، د ژوند طریقه او د مخنیوي تدبیرونه شامل وي.
- د کار په ځای کې د فزيکي فعالیت او نورو روغتیایي سلوکونو رواجول.
- په ټولنه کې د موجودو ورزشي اسانتیایوو څخه استفاده
- د فعال ترانسپورت د نوښتونو (قدم وهل، د بایسکل ځغلول، د عامه ترانسپورت څخه ډیره استفاده) او نور رواجول او د پارکونو او نورو ځایونو پراختیا تر څو خلک په دغه ځایونو کې فزيکي فعالیت اجرا کړي.

د فزيکي فعالیت او نورو لومړینو روغتیایي موضوعاتو(د خوړو رژیم، د تنباکو نه استعمالول، غیر ساري ناروغۍ، ایدز، ملاریا ، نرۍ رنځ او نورو) په باره کې د عامه پوهاوی د پروګرامونو په لاره اچول او د بیوزلۍ کمول، ټولنیز یوځای کیدل او د زورزیاتي له منځه وړل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فزيکي او رواني ګټې
د ژوند څرنګوالی ښه کوي

د مزمنو ناروغيو خطر راکموي
وزن کنټرولوي
خوب اصلاح کوي
رواني فشار او خفګان راکموي
حرکي مهارتونه پراخوي.

اقتصادي ګټې
کارې فرصتونه رامنځته کوي
توريزم را جلبوي
د ترانسپورت يوه وسيله وي
ځايي سوداګري غښتلې کوي
کار ته نه حاضريدل راکموي
روغتيايي لګښتونه راکموي

په فزيکي فعاليتونو کې ګډون

ټولنيزي ګټې
کورنۍ او ټولنيزي اړيکې ښې کوي
ممهارتونه/ټولنيزي شبکې اصلاح کوي
زړو خلکو ته قدرت ورکوي چې په
مستقل ډول ژوند وکړي.
يوازيتوب راکموي
په خپل نفس باور زياتوي

چاپيريالي ګټې
ترافيکي تراکم راکموي
د هوا ککړتيا راکموي
ګلخانه يي ګازونه کموي
د غږ ککړتيا راکموي
خوندي ځايونه برابروي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ورزش فزيولوژي

د انسان وجود د ډیرو کمو داسې فشارونو سره مخامخ دی چې د درندو ورزشي فشارونو سره ورته والی لري. په حقیقت کې که چېرې د دروند ورزش ځينې طريقي د يو څه وخت لپاره ادامه ومومي نو د انسان لپاره وژونکي دي. نو له دې امله د ورزش فزيولوژي يو ډېر مهم ټکی دی چې بايد ورباندې خبرې وشي. د مثال په توګه که چېرې يو کس لوړه تبه ولري نو په دې صورت کې د هغې ميتابوليزم د عادي حالت نه ۱۰۰ سلنه زياتوالی مومي. په داسې حال کې که چېرې يو کس د ماراتوان (تن په تن) لوبه کې ګډون وکړي نو په دې صورت کې د هغې ميتابوليزم ۲۰۰۰ سلنه زياتوالی مومي.

د ښځينه او نارينه ورزش کوونکو د ورزش په فزيولوژۍ کې يو شمير توپيرونه وجود لري چې بايد په نظر کې ونيول شي. دغه توپيرونه د ځينو لاملونو پورې اړه لري لکه د بدن لويوالی، د بدن جوړښت او د نارينه هورمون يا ټستيسترون موجوديت او يا نه موجوديت، د ښځينه جنسي هورمون يا ايستروجن هم د ورزش د فزيولوژۍ په بحثونو کې د اهميت وړ دی خو د ټستيسټرون په نسبت ډيرى اغيزي نه لري ځکه چې ټسټسټرون فوق العاده انابوليکې اغيزې لري چې استروجن هغه نه لري.

عضلي فعاليت د ورزش د فريولوژۍ په بحثونو کې د اهميت وړ دی چې په هغې کې قوت او عضلي پايښت ډير مهم دي. عضلي قوت د هغې د اندازې نه ټاکل کيږي او سړي چې د ټسټسټرون هورمون افرازوي د عضلي ټمرين په نتيجه کې خپل ځان ته وده ورکوي او د ډير قوت لرونکي وي. دعضلي تقلصي قدرت د عضلی توانايي څخه توپير لري ځکه چې عضلي توانايي د عضلی د کار اندازه ده چې د وخت په واحد کې اجرا کيږي. د عضلی د اندازه کولو وروستی واحد د عضلي تحمل څخه عبارت دی. دغه واحد د عضلې په تغذيوي حمايت پورې اړه لري او د ګلايکوجن په اندازې پورې اړه لري کوم چې دټمرين څخه وړاندې په عضلاتو کې زيرمه شوی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ورزش کې درې عضلي میتابولیک سیستمونه اهمیت لري چې عبارت دي له:

١. د فاسفوکراتین سیستم The Phosphocreatine-creatine system

٢. د لکتیک اسید د ګلایکوجن سیستم The glycogen-lactic acid system

٣. هوازی یا ایروبیک سیستم The aerobic system

په لومړي سیستم کې فاسفوکرایتین په دوو ایونونو کرایتین او فاسفیت تجزیه کیږي او د انرژۍ د تولید سبب کیږي. په دوهم سیستم کې ګلایکوجن چې په عضلاتو کې زیرمه شوی دی په ګلوکوز بدلیږي او وروسته د انرژۍ د تولید لپاره استعمالیږي. دریم سیستم د خوړو د تحمض یا اکسیدیشن څخه عبارت دی چې په مایتوکاندریا کې صورت نیسي او د انرژۍ د تولید سبب کیږي.

د عضلي فعالیت په وخت کې هغه غذایي مواد چې استفاده ترې کیږي کاربوهایدریت دي خو کله چې د ګلایکوجن زیرمې مصرفیږي نو بدن د شحم څخه د انرژۍ د سر چینې په توګه ګټه اخلي. په ټولیزه توګه ویلای شو چې د ورزش په جریان کې د اکسیجن لګښت ډیر زیاتیږي، د وینې جریان زیاتیږي او دا چې ټوله ازاده شوې انرژي چې د خوړو څخه په لاس راځي په تودوخه بدلیږي نو پر دې بنسټ د بدن تودوخه هم زیاتیږي. څرنګه چې د ورزش په وخت کې مایعات او مالګې هم په کافي اندازه ضایع کیږي نو لازمه ده چې دا مواد هم بیرته عوض شي یعنی وخوړل شي.

څیړنې ښیي چې هغه کسان چې خپله روغتیا ساتي، ورزش کوي او خپل وزن کنټرولوي، د عمر کلونه یې زیاتیږي او اوږد عمر لري په ځانګړي ډول د ۵۰ او ۷۰ کلنۍ په منځ کې. څیړنې ښیي چې په روغو کسانو کې د مړیني اندازه د هغو کسانو په پرتله چې ورزش نه کوي درې برابره کمه دي. خو پوښتنه داده چې ولې ورزش عمر اوږدوي؟ دوه لوی علتونه موجود دي:

لومړی دا چې د وزن کنټرول او تندرستي د زړه وعایي ناروغۍ راکموي چې دا د لاندې فعالیتونو په نتیجه کې منځته راځي.

١. په منځني ډول د وینې فشار ښکته ساتل

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د وینې د کلسټرول کمول ، د High density lipoprotein زیاتول او د Low density lipoprotein کمول

او څرنګه چې مخکې یادونه وشوه چې دا ټول یوځای فعالیت کوي او دزړه د حملو او سټروک د شمیر د کموالی سبب کیږي.

دوهمه داچې روغ شخص د هغه شخص په نسبت چې روغ نه وي او ورزش نه کوي ډیرې زیرمې لري او کله چې ناروغ شي نو له هغو څخه استفاده کوي. نو ددغه دوه دلیلونو پر بنسټ کولای شو چې ووایو چې ورزش نه یواځې د روغتیا سبب کیږي بلکې د انسان عمر هم ډیروي.

بدني روزنه او ورزش د اسلام له نظره

آیا ګمان کوئ چې تاسو مو هسې خوشي پیداکړي یاست او تاسو (ددې تعبیر پر بنسټ) زمونږ پر لور بیرته نه راستنیږئ؟

قران کریم (د مومنون سورت ۱۱۵ آیت)

د قران کریم له نظره پیدایښت موخه او هدف لري. نړۍ هسې منځته نه ده راغلې او د یوې موخې په لوري په حرکت کې ده: پرودګاره! نړۍ دې هسې نه ده پیداکړي (د آل عمران سورت ۱۹۱ آیت) انسان هم له دې قاعدې نه مستثنی نه دی.

دپورتنیو آیتونو پر بنسټ نړۍ چټې منځته نه ده راغلې او انسان د ځمکې پر مخ د خدای تعالی د خلیفه په توګه د فردې او ټولنیز ژوند ، د نفس د پاکوالی، او د ارزښتونو د رعایت لپاره درانه مسولیتونه په غاړه لري.

قران کریم هغه مهم لاملونه چې د انسان د ودې او پرمختګ سبب ګرځې تفکر او عقل، ایمان او نیک عمل ګڼلی دی. د مومن ټول اعمال ، عبادتونه اوفردې او ټولنیز خصوصیات د قران د لارښوونو سره سم وي.

قوت، د روغ او قوي بدن لرل د هغه چارو څخه دي چې اسلام ورسره مینه لري. څرنګه چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوړ نبی کریم (ص) فرمايي (المُؤمنُ القَویّ خَیرٌ وَ أَحَبَّ إِلَی اللّٰهِ مِنَ المُؤمِنِ الضَّعیفِ؛ هغه مومن چې قوي او غښتلی وي د هغه مومن څخه چې ناتوان او ضعیف وي غوره دی او همدارنګه د حفظ الصحې مراعاتول، د خوښی نه ډکه روحیه اوپه ژوند کې نظم او انظباط د هغه چارو څخه دي چې د اسلام دین ورسره مینه لري. اوله بلې لوري نه شو کولای چې د سلامتۍ ساتنه او د حفظ الصحې مرعاتول، د فکرې او جسمي قوې وده، د فاعي چمتوالی، خوښي او د بریالیتوب لوړو پوړیو ته رسیدل، د ورزش او بدني روزنې څخه جلا کړو نو پردې بنسټ ویلای شو چې د ورزش طبیعي اثار د اسلام د لوړو موخو څخه دي.

له بل لوري د قرآن کریم له نظره د انسان د ودې او تکامل مهم خنډونه د ځان غوښتنې، لویوالی او کبر، ددنیا مینه او بدبینۍ او بدګمانۍڅخه عبارت دي. انسان یو دوه بعدي موجود دي او د روح او جسم نه ترکیب شوي خلقت لري چې یو د بل تکمیلوونکی دی او په دې اړه د انسان مراقبت ته پاملرنه خاص ځای لري او د بدنې روزنې د علومو په ساحه کې هم اهمیت لري او په دې مقاله کې په هغې بحث کوو.

ورزش او بدنې روزنه

آسماني کتاب قرآن د قیامت تر ورځې پورې په ټولو چارو کې د انسان ستر لارښوونکی دی. په دې لوی او بې نقصه کتاب کې چې د انسان او ټولې هستۍ دخالق کتاب دی، داسې ایتونه وجود لري چې د انسان د جسم او روح په غښتلي کیدو دلالت کوی. په دې بحث کې په ځینو ایتونو بحث کیږي تر څو ورزشکارانو ، د ورزش مینه والو او زمونږ د ټولنې د مومنو قشرونو لپاره د ورزش لاره پرانیزي. د قران کریم په لوستلو زمونږ پام دې ټکي ته را اوړي چې په قران کې همیشه غښتلتوب د یو مثبت لامل په توګه ارزیابي کیږي. ددې ټکو د لا روښانتیا لپاره د قران کریم ځینو ایتونو ته اشاره کیږي:

د پوځي بنسټ د غښتلي کیدود ضرورت په باره کې فرمايي (واعدوالهم مااستطعتم من قوه» سورۀ انفال/ ۶۰ او د هغوی (دښمنانو) په وړاندې هر څومره چې توانیږئ ، ځان غښتلی

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ)

کله چې په قران کریم کې د موسی (ع) حالت بیانوي نو هغه یو غښتلی او قوی سړي راپیژني په یو ځای کې فرمايي: موسی هغه سړی په یو سوک وواهه او هغه مړ شو. سورهٔ قصص/ ۱۵

عَلَّمَهُ شَدِیدُ الْقُوَی ﴿۵﴾ ذُو مِرَّةٍ فَاسْتَوَی ﴿۶﴾ سورهٔ النجم آیات ۵ او ۶ هغه څوک چې ډیر قدرت لري هغې (پیغمبر) ته ښوونه ورکړې ده هماغه څوک چې ډیر زیات قوت او پر هر څه سلطه لري

أَنَّ الْقُوَّةَ لِلّهِ جَمِيعًا. سورهٔبقره/ ۱۶۵ټول قدرت او قوت د خدای تعالی دی

لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ . سورهٔ کهف/ ۳۹د خدای تعالی د ارادې او قوت نه پرته بل قوت نشته

إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ. سورهٔ ذاریات/ ۵۸ خدای ج د رزق ورکوونکی او د قوت او ارادې خاوند دی

إِنَّ رَبَّكَ هُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ. سورهٔ هود/ ۶۶څکه چې خدای تعالی قوي او ماته نه خوړونکی دی.

که چېرې غښتلتوب ښه صفت نه وای نو خدای تعالی به هیڅکله ځان په هغې نه متصف کاوه.

ددې بحث په دوام کې د پیغمبر (ص) ځینو لارښوونو ته هم اشاره کوو:

هغه مومن چې غښتلی وی د ضعیف مومن نه غوره دی

خدای (ج) خپل غښتلی بنده خوښوی.

ستا بدن پر تا حق لري

لوبې او تفریح وکړئ څکه نه غواړم چې ستاسې په بدن کې کوم زور زیاتی ولیدل شي.

خپلو اولادونو ته غشي ویشتل او لامبو وهل زده کړئ

نیکمرغه هغه با ایمانه انسان دی چې گټه یی د معیشت لپاره کافي او د بدن قوت یي زیات وي.

پورته ایتونو، حدیثونو او ثبوتونو ته په اشاره، په اسلام کې ورزش او بدنې روزنه د روزنې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

پاکوالي او د خدای (ج) خواته د حرکت مهمه وسیله ده. د اسلام مقدس دین بدنې روزنه په عام ډول په نظر کې نیولې ده. د اسلام له نظره انسان د کمال د لارې په وهلو کې همیشه ددریو شیانو سره سروکار لري یعني فرد، ټولنه او د هستۍ عالم. انسان پخپله هم له دریو اړخونو یعنی جسماني، عقلاني او نفساني څخه جوړ شوی دی.

اسلام داسې یو ښوونځی دی چې د انسان د ژوند یو یا څو زاویو ته نه دی ځانګړی شوی بلکې د ټول وجود لپاره د ژوند په دوران کې پروګرامونه لري. هغه کسان چې په دې عقیده دی چې اسلام یواځې اخرت ته ځانګړی شوی او له نړۍ سره سروکار نه لري او یا یې ټول پروګرامونه د روح روزلو ته وقف کړي او جسم ضعیف او ناتوانه کوي تر څو روح یې غښتلی شي نو دې کسانو ته لازمه ده چې د اسلام ددین په اړه خپله پوهه زیاته کړي.

د اسلام مقدس دین د خپل وخت د ورزشونو په باره کې د ښکاره نظر په څرګندولو سره، دهغو ورزشونو د کولو توصیه کړې ده. په حدیثونو کې راغلي دي چې پیغمبر (ص) به اس ځغلونه کوله، او د اس ځغلونې په مسابقو کې به یی د ګټونکي لپاره څو مثقاله سپین زر د جایزې په توګه ورکول. څرنګه چې پیغمبر (ص) د اسامه بن زید سره د غشې ویشتلو په مسابقه کې ګډون وکړ. همدارنګه روایت دی چې پیغمبر (ص) ماشومان او تنکي ځوانان د احد جګړې ته پرینښودل خو یو ځوان چې ښه غشي ویشتونکی و هغه ته یي اجازه ورکړه نو سملاسي یو بل ځوان راغې او له پیغمبر (ص) نه یي په جګړه کې د ګډون غوښتنه وکړه خو پیغمبر (ص) لومړی ونه منله خو هغه ځوان هغه بل ځوان ته اشاره وکړه چا ته چې اجازه ورکړل شوې وه او ویې ویل چې دی تر هغې غښتلی دی او کولای شي چې په غیږ نیولو کې هغه ځملوي، نو پیغمبر (ص) هغه دواړه په غیږ وروستل نو هغه بل ځوان یی راځملاوه . پیغمبر (ص) مسکی شو او هغوي دواړو ته یي په جګړه کې د ګډون اجازه ورکړه. د یو بل روایت له مخې پیغمبر (ص) فرمایي چې خپلو اولادونو ته لامبو وهل او غشي ویشتل ورزده کړئ. په یو بل حدیث مبارک کې یي اس ځغلونه او غشي ویشتل د مومن انسان د ساتیریو څخه شمیرلي دي. همدارنګه یي فرمایلي دي چې لامبو وهل د مومن له غوره ساتیریو څخه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اسلام او نوي (موډرن) ورزشونه

نن ورځ ورزش د یوې مهمې ټولنیزې پدیدې په توګه په ټولو پرمختللو ټولنو کې مطرح دی. د نن ورځ موډرن ورزشونه چې د رنسانس څخه وروسته رواج شول د ۲۰۰ کلونو نه ډیر عمر نه لري. دغه ډول ورزشونه داسلام په پیل کې د ننني ورځې په ډول او محتوا وجود نه درلود او له همدې امله په هغه وخت کې ددوې په اړه کوم نظر هم نه دی څرګند شوی. دا مهمه نه ده چې یوه پدیده د اسلام په پیل کې موجوده وه که نه او د هغې په اړه نظر موجود دی او که نه، د پدیدې د حرکت لوری او موخه مهمه ده چې په کومې لوري ځي او څه موخي لري.

د اسلام په ژغورونکي دین کې د ورزش ډول او شکل مسئله نه ده بلکې د ورزش موخه او لوری مهم دی. په اسلام کې ورزش لکه د بل هر څیز په څیر د خدای تعالی په لورې وي او که همداسې وي نو روا دی. اوس نو موخه د یو غښتلی اوقوتمند نسل د روزلو څخه ده چې د اسلام او مسلمانانو د ارمانونو څخه دفاع وکړي ، څه توپیر لري چې که چیرې دغه موخه د لامبو وهلو، او ځغاستې او یا د فوټبال یا بسکتبال او نورو له لارې لاسته راشي. د ورزش په ګډون هره پدیده پخپله کوم ارزښت نه لري او د پدیدې موخه او لوری دی چې پدیدې ته ارزښت ورکوي او یا د هغې ارزښت له منځه وړي.

د اسلام له نظره د بدنې روزنې د ودې اهمیت

انسان د خدای (ج) بهترین مخلوق دی چې په ډیر عالي یوالی او همغږۍ سره منځته راغلی دی. د جسمانی سلامتۍ له منځه تګ دغه یوالی او همغږي له منځه وړي. هماغسې چې د معنویت او اخلاقو نه لریوالی انسان له خپل ګوهر نه لرې کوي. جسمانې سلامتې حتی د یو عالمانه ژوند لپاره ضروری دی. د بدن سلامتي، حرکت او لوبې د انسان دبدن د اجزاوو تر منځ د یوالي د ساتلو لپاره ضروري ګڼل کیږي.

بدني روزنه او د سلامتۍ ساتنه د دنیا او اخرت د موخو لپاره د خلکو طبیعي حق دی او ددې ډول روزنې څخه ګټه اخستل د انسان د خوښۍ او سوکالۍ لپاره یوه لاره ده. او په دې سره انسان د خپل خالق سره نږدې کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په اوسنی وخت کې د بدنې روزنې پوهه یو شمیر علمي او تخصصي لاسته راوړنې لري. د بدنې روزنې په بیلابیلو ساحو (لکه د ورزش فزیولوژي، د ورزش تخنیک، ټولنپیژندنې او د ورزش روح پیژندنې) کې موندې دغه علم په یو ځانګړې او تخصصي علم بدل کړی دی.

هغه څه چې باید هیر یې نه کړو هغه دادي چې قران کریم په بېلابېلو برخو کې د څېړنو لارښوونه کوي څرنګه چې خدای تعالی فرمایي (هیڅکله له هغه څه څخه پیروي مه کوئ چې د هغه په اړه علم نه لرئ) (د اسراء سوره،آیه۳۶)

د ورزش فردي اغیزې

ورزش او سلامتي

د جسماني سلامتۍ اهمیت له هیڅ چا څخه پټ نه دی او دې موضوع ته توجه د بدن د حقونو څخه شمیرل کیږي څرنګه چې رسول الله (ص) فرمایي (إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقّاً وَ إِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقّاً؛ ستا پروردګار پر تا حق لري او ستا بدن پر تا حق لري او ستا کورنۍ پر تا حق لري). هغه څه چې په دې ځای کې د پاملرنې وړ دي هغه دا دي چې رسوالله (ص) د بدن پر حق تر هغه ځایه قایل دی چې د بدن حق یې د خدای (ج) او کورنۍ د حق تر څنګ ذکر کړی دی. که چېرې انسان سالم بدن ولري نو د خپل پروردګار او کورنۍ حق ښه ادا کولای شي. له بل لوري د ورزش رول د بدن په سلامتۍ کې ډېر مهم دی او هغه څوک چې په خپل ژوند کې ورزشي پروګرامونه لري د ښې روغتیا خاوندان دي او ددې سر بیره ډېرې ناروغۍ د ورزش پواسطه له منځه ځي چې دغې طریقې ته د درملنې ورزش وایي.

د دیني فرایضو ښه تر سره کول

له هغه ځایه چې د ژوند موخه د الله (ج) عبادت او هغې ته نږدې کیدل دي نو له دې امله هر هغه عمل چې په دې لاره کې له مونږ سره مرسته وکړي د اهمیت وړ دی. هغسې چې اشاره وشوه چې ورزش د انسان په روغتیا کې اغیزمن رول لوبوي او زمونږ د معنوي پرمختګ

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره مرسته کوي ځکه چې په سالم بدن سره انسان کولای شي چې خپلې دینې دندې په ښه توګه تر سره کړي. زمونږ مشرانو او رهبرانو د خدای (ج) څخه د عبادت او بندګۍ لپاره د بدني قوت او غښتلتیا غوښتنه کوله لکه څرنګه چې حضرت علي (علیه السلام) فرمایي (یا رَبِّ قَوِّ عَلی خِدمَتِکَ جَوارِحِی: اي خدایه د بدن غړي مي ستا د خدمت په لاره کې غښتلی کړي) او همدرانګه حضرت علی ابن الحسین(علیه السلام) له خداي (ج) څخه جسمي روغتیا او غښتلتوب غواړي او عرض کوی چې وَ الصحهی فِی الجِسمِ وَ القوهی فِی البَدَنِ؛ ای خدایه ماته په روزۍ کې پراخوالی، په جسم کې غښتلتوب او په بدن کې قوت راکړې)

لکه څرنګه چې ګورو ځینی اسلامی عبادتونه د ورزش د طریقو سره نښتي دي لکه لمونځ او حج چې د لازمې توانایي او د جسم د سلامتۍ نه پرته د هغې تر سره کول ممکن نه دي. او په ښکاره توګه ګورو چې ددغه عملونو حرکتونه لکه لمونځ د روغتیایی ګټو لرونکي دي چې د جسم د عضلاتو په حرکت راوستو او د زړه د فعال کیدو او په بدن کې د وینې ددوران د چټکتیا سبب کیږي. حج ددې په څنګ کې چې یو فرضي عبادت دی خو د هغې په ځینو برخو لکه طواف، د صفا او مروه تر منځ ګرځیدل او عرفات ته تلل روغتیایي ګټې هم لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ورزش ټولنيزې او سياسي اغيزې

د فساد او بد اخلاقۍ کمول

دورزش د ښو او جوړونکو اغيزو څخه يوه هم په ټولنه کې د مفاسدو او غير اخلاقي پروګرامونو کمول دي. ورزش کوونکي په ورزشي پروګرامونو کې بوخت وي او له دې امله د بد اخلاقۍ څخه په امان کې وي او له همدې امله ورزش د اخلاقي فساد د مخنيوي يو مهم لامل دی. په هماغه اندازه چې حرکت او فردي او ډله ايز ورزشونه د ځوانانو لپاره ګټور دي، د انزوا او يوازيوالی څخه لريوالی هم مهم دی چې بايد په هر قيمت چې وي له هغې نه ځان وژغوري چې ورزش او بدنې روزنه ددې ستونزو څخه د خلاصي لاره ده. ډير کارپوهان باور لري که چېرې د ورځې دومره ورزش وکړئ چې ستړي شئ نو د شپې له خوا به په ژور خوب ويده شئ او د فکرونو او خيالاتو څخه به خلاص اوسئ.

په ټولنه کې خوښي او خوشالي

لکه څرنګه چې يادونه وشوه د ورزش د ښو اغيزو څخه يو هم د يوې خوشاله روحيي رامنځته کول دي خو څرنګه چې ځيني ورزشونه په ډله ايزه توګه تر سره کيږي او که څه هم ځينې ورزشونه په انفرادې توګه تر سره کيږي خو بيا هم خلک د کورنۍ او ټولنې سره اړه لري نو ورزش په غير مستقيمه توګه د يوې خوشاله ټولنې په رامنځته کولو کې مرسته کوي. نو له دې اړخه هم د ورزش اهميت په ټولنه کې روښانه دی.
ددينې لارښوونو پر بنسټ ورزش نه يواځې يو روا کار دی بلکې ورزش ته خلک هڅول شوي دي. د عقل د حکم له مخې هم ورزش د ټولنې لپاره رغنيز رول لري. او له همدې امله هر مسلمان شخص بايد ددې ټکو په نظر کې نيولو سره خپل بدن روغ وساتي او د تل لپاره په خپل ژوند کې د ورزش پروګرامونو ته ځای ورکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پایله او لارښوونې

د فزیکي فعالیت د روغتیایي، اقتصادي او ټولنیزو ګټو او د نه فعالیت د ضررونو په نظر کې نیولو سره د دې وخت رارسیدلی دی چې حکومتونه او د هغوي کاری شریکان په دې لاره کې سملاسي قدمونه اوچت کړي تر څو په ټوله نړۍ کې د فزیکي فعالیتونو د لوړوالی لپاره په روغتیایي پالیسیو او پروګرامونو کې ځای ورکړل شي. که په یوه ټولنه کې د فزیکي فعالیت کچه لوړه شي نو د نورو سکتورونو لاسته راوړنې هم زیاتیږي او د بشر په اقتصادي پرمختګ کې مرسته کوي.

فزیکي فعالیت د فردي سلوک په اړه یو ځانګړی بحث نه دی بلکي یوه ټولنیزه مساله ده او د یوي ملي او همغږی پالیسۍ غوښتنه کوي چې دغه پالیسي باید په خلکو متمرکزه، عادلانه، څو سکتوري او د خلکو د کلتور سره سمه وي او په ټولو کچو کې یې د سیاسي غښتلي وعدې پواسطه ملاتړ وشي. په پایله کې فزیکي فعالیت باید د عامه پالیسۍ یو برخه وي او یو تقنیني او رسمي حیثیت ور ته ورکړل شي او د روغتیا په تعلیمي پروګرامونو کې مدغم شي.

دا یو مهم ضرورت دی چې د فزیکي فعالیت او ورزش په اړه په ټولنه کې د خلکو د پوهاوی کچه لوړه شي په ځانګړي ډول د پالیسي جوړونکو او پریکړه کوونو، روغتیایی کارکوونکو، رسنیو، ورزش کوونکو، د ښوونې او روزنې کارکوونکو ، د کلیو مشرانو او په ټولیزه توګه د ټولو خلکو. ټولو سکتورنو او اړوند شریکانو ته د مناسبو معلوماتو ورکول د دې مسلې د ښه والي سبب کیږي

د فزیکي فعالیت ملي پروګرامونه باید ښه پلان او همغږي شي تر څو د اوږدی مودې او لنډې مودې موخې او روښانه عمل ولري او ټولنه په فزیکي فعالیت کې د ګډون لپاره وهڅوي. دغه ډول پلان د یوي واحدې طریقې سره سم جوړیږي چې د مزمنو ناروغیو د مخنیوي ، د روغتیا د لوړتیا او د دوامداره اقتصادې او ټولنیز پرمختګ سبب وګرځي.

په ځانګړي ډول د څو سکتوري پالیسیو او پروګرامونو په چوکاټ کې لومړني عملي قدمونه دا لاندې برخې په بر کې نیسي:

- د فزیکي فعالیت او ورزش د مرحلو، عملونو او ټاکونکو لاملونو ارزیابي.
- په ټولنه کې د فزیکي فعالیت او ورزش د روغتیایي ، ټولنیزو او اقتصادي ګټو په هکله د معلوماتو خپرول او تازه کول.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د ښوونځي په دننه او بهر کې د ځوانانو (هلکانو او نجونو) په منځ کې د فزيکي فعاليت او ورزش رواجول، په ښوونځيو کې د با کيفيته فزيکي فعاليتونو ښوونه بايد غښتلی شي.
- په ټولنه کې د مناسبو فزيکي فعاليتونو د پروګرامونو پراختيا (قدم وهل، بايسکل ځغلول، تفريحي پروګرامونه) چې د عمر له مخې ټول ګروپونه پکې شامل وي.
- د ښځو ګډون ته زيات پاملرنه وشي او عملي ګامونه پورته شي. معلول او زاړه کسان دې هم په ورزشي پروګرامونو کې شامل شي.

د روغتيا او ورزش لپاره بنسټيز روغتيايي پيغامونه

۱-ښه روغتيا د عمر کلونه زياتوي.

۲-د ژر زړيدو د مخنيوي لپاره په منظم ډول د ژوند د پيل څخه بيا تر زړښته پورې ورزش وکړئ.

۳-د ژوند د لومړنيو کلونوڅخه بيا تر زړښته پورې منظم ورزش وکړئ. پلې مزل، په زينوختل ، د کور د کارونو تر سره کول يا د ماشومانو لوبې د ورزش د اغيزمنو بيلګو څخه دي.

۴-د ضرورت وړ انرژۍ د اخستو او د ژر زړيدو او د زړه د ناروغيو د مخنيوي لپاره له متوازنو خوړو چې ويټامينونه، منرالونه، فايبر (ترکاري او ميوې) او لږه اندازه حيواني غوړي او مالګه لري استفاده وکړئ. که چېرې مو وزن زيات وي خپل وزن کم کړئ او د بدن وزن نورمال وساتئ.

۵-څارنه

۶- دوستانه چاپيريال او پاليسۍ رامنځته کړئ تر څو زاړه سړي او ښځې په هغوی کې بوختې وي . زړو خلکو ته د هغوي د عمر په نظر کې نيولو پرته اجازه ورکړئ چې په کورنۍ ، ټولنه او سياسي ژوند کې ګډون وکړي.

۷- د معلولو کسانو لپاره ټول عامه ودانۍ د لاسرسي وړ وګرځوئ (لکه زينې، اورګاډی او لفټونه)

و من الله توفيق

(c) ketabton.com: The Digital Library

منابع او اخځليک

پښتو منابع او اخځليک

- قرآن کريم
- د مسلم، ابو داود ابن ماجه، احمد او دارمی روايت .
- مسلم او بخاری.
- زاد المعاد.
- صحيح بخاری شمېره (2520).
- بخاری، مسلم او ترمذی.
- مسند احمد.
- ابن ماجه او سند يې صحيح دی
- وب سايت پرتال تخصصی تندرستی و علوم ورزشی يا www.blogsport.info
- ورزش در اسلام. حسين صبوري،
- تربيت بدني از ديدگاه انديشمندان اسلام، عباس قنبری پاکی
- رساله ورزش و سلامتی نوشتۀ دوکتور حبيبی
- بهترين سن برای انتخاب ورزش مورد علاقه قابل دسترس است در سايت

www.seemorgh.com/health/default.aspx

(c) ketabton.com: The Digital Library

English References

انګلیسي منابع او اخځلیک

1. http://www.seemorgh.com_aspx.mht
2. IARC Handbooks of Cancer Prevention. Weight Control and Physical Activity. Vol. 6. 2002.
3. Ballard-Barbash R, Friedenreich C, Slattery M, Thune L. Obesity and body composition. In: Schottenfeld D, Fraumeni JF, editors. Cancer Epidemiology and Prevention. 3rd Ed. New York: Oxford University Press, 2006.
4. Lee I, Oguma Y. Physical activity. In: Schottenfeld D, Fraumeni JF, editors. Cancer Epidemiology and Prevention. 3rd ed. New York: Oxford University Press, 2006.
5. McTiernan A, editor. Cancer Prevention and Management Through Exercise and Weight Control. Boca Raton: Taylor & Francis Group, LLC, 2006.
6. Holmes MD, Chen WY, Feskanich D, Kroenke CH, Colditz GA. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. Journal of the American Medical Association 2005; 293(20):2479–2486.
7. Pinto BM, Frierson GM, Rabin C, Trunzo JJ, Marcus BH. Home-based physical activity intervention for breast cancer patients. Journal of Clinical Oncology 2005; 23(15): 3577–3587.
8. Meyerhardt JA, Giovannucci EL, Holmes MD, et al. Physical activity and survival after colorectal cancer diagnosis. Journal of Clinical Oncology 2006; 24(22):3527–3534.
9. Guyton C Arthur, Hall E John, Guyton & Hall Textbook of Medical Phyziology, 11th edition, Saunders, Elsevier, 2006.
10. Children and Sport available at www.science.smith.edu
11. Children Specialising in Sports How Young is Too Young available at http://www.slideshare.net

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډاکټر شفیق الله همت د مرحوم ډګروال میاګل خان زوی په ۱۳۵۳ لمریز کال کې د کابل په ښار کې زیږیدلی دی.

زده کړې: د ښوونځي لومړنۍ دوره یې د ننګرهار ولایت په تجربوي ښوونځي کې ، ثانوي دوره یې د ننګرهار په عالي لیسه کې د لیسانس دوره یې په ۱۳۷۵ کال کې د ننګرهار پوهنتون په طب پوهنځي کې سرته رسولې ده او خپله دوکتورا (Ph.D) یې د عامې روغتیا د روغتیا د ارتقا په برخه کې د جاپان هیواد د توکیو د طب او غاښونو له پوهنتون څخه په ۲۰۰۹ میلادي کال کې لاسته راوړې ده.

کاري تجربه: ډاکټر همت د دولتي او غیر دولتي اداروپه بېلابېلو برخو کې دنده سرته رسولې ده، د ماشومانو په روغتون کې د ډاکټر په حیث، د عامې روغتیا د کتلوي معافیت د مسوول، د روغتیا نړیوال سازمان او یونیسف سره د کتلوي معافیت د ماهر او د افغانستان د عامې روغتیا د ملي انستیتیوت د سلاکار په توګه دندې سرته رسولي. اوس مهال د افغانستان د عامې روغتیا وزارت د روغتیا د ارتقا د رییس په توګه دنده سرته رسوي.

په ورکشاپونو او سیمینارونو کې ګډون: ډاکټر همت په بېلابېلو ورکشاپونو لکه د سلوک بدلون او افهام او تفهیم په اړه ورکشاپ په تایلند ، کتلوي معافیت په ترکمنستان ، یمن او مصر هیوادونو کې، د پروژې او پروګرام د مدیریت په اړه په هالنډ او فرانسه کې، د اظطراري حالت د پوهاوي په اړه په تونس هیواد کې، د مور په شیدو د کوچنی تغذیه او د عامې روغتیا د مدیریت په اړه (په کابل کې د روغتیا د نړیوال سازمان پروګرام) او نورو تعلیمي پروګرامونو کې برخه اخستې ده.

چاپ شوي اثار: هغه څلور مقالې د ورځني (روتین) واکسین ، پولیو (د ماشومانو ګوزڼ)، د میندو روغتیا او ماشومانو روغتیا په اړه په معتبرو نړیوالو ژورنالونو کې چاپ کړي دي، همدارنګه د اسلام او روغتیا کنفرانس رساله تالیف او ایډیټ کړې ده.

چاپ ته آماده اثار: د روغتیایي پیغامونو مجموعه چې د روغتیا د ټولو برخو لرونکې ده تدوین کړې ده چې په نږدې راتلونکې کې به چاپ شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

Sport and Health

GAVI
ALLIANCE

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library