د عامې روغتيا وزارت

د افغانستان د عامې روغتيا ملي انستيتوت

د روغتيا د ارتقا دیپارټمنټ

ورزش او روغتيا

ليكوال: ډاكتر شفيق الله همت

Ketabton.com

۱۳۹۱ لمریز - ۲۰۱۲ م کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورزش او روغتیا

لیکوال: ډاکټر شفيق الله همت

۱۳۹۱ لمريز - ۲۰۱۲ ميلادي کال

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: ورزش او روغتیا

لیکوال: ډاکټر شفیق الله همت د روغتیا د ارتقا د دیپارټمنت رئیس

تصحیح: ډاکټر محمد ناصر منال

دیزاین: عبدالصبور کریم

چاپ شمېر: ۵۰۰ ګنې

(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	٦
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	١٦
الف: ماشومان او تنکي ځوانان	١٦
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- فزيکي فعاليت – اغيزمن مخنيوی ۲۱
۳-د زړه او وعايي ناروغيو مخنيوی ۲۲
۴- د شکرې د ناروغۍ درملنه او مخنيوی ۲۳
۵- دسرطاني ناروغيو مخينوی ۲۳
۶- د چاغوالي سره مبارزه او د چاغوالي اړوند روغتيايي خطرونو راکمول ۲٤
۷- د استيوپروزيس مخنيوی او د هډوکي د سلامتۍ ساتل او وده ۲۵
د ورزش فزيولوژی ۲۸
بدنې روزنه او ورزش د اسلام له نظره ۳۰
پايله او لارښوونې ۳۸
د روغتيا او ورزش لپاره بنسټيز روغتيايي پيغامونه 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 لټولاې 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 پاتی ورزش د بدن فزیکي تناسب ښه کوي. د نړیوالو تازه څیړنو نتیجې هم ښیي چې ورزش او بدنې 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.

همدارازورزش 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 وکولای 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 ننۍ 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 بنسټیزو 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 درولو هیوادوالو
د روغتیا په هیله !

ډاکټر ثریا دلیل

دعامې روغتیا وزیره

۱۳۹۱/۵/۱۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

تقریظ

د فزیکي فعالیت نشتوالی په نړۍ کې د ډېرو 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 څېرد 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 به 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 ډېر 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 تنکي ځوانان په ښوونځیو او کوڅو کې ډېر 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 يې مخنيوی ډير ګران کار وي نو بايد همدا اوس يې مخنيوی 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 انستیتیوت 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 پوهندوی 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 اتحادیې د روغتیایي سیستم د غښتلتیا د پروژې(GAVI/HSS) په مرسته تمویلیږي چې ددې پروژې د ټولو همکارانو څخه د زړه له کومې مننه کوو او هیله مند یو چې په دې لاره کې به د هغوی 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 یې له ما سره مرسته کړې ده او همدارنګه له محترم عبد الصبور (کریم) څخه چې د کتاب ډیزاین یې 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 چاپیدل 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 اسانتیاوې 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 [1] 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 وګړوپه 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 کيدو په معناده. د قوي طبي بيلګو پر بنسټ د فزيکي فعاليت او د ژوند د روغتيايي کړنو په واسطه ددې ناروغيو مخنيوی يوه ډېره اغيزناکه او دوامداره طريقه ده چې ددې ستونزو راکمول په غاړه واخلي او مثبتې بدلونونه ولري سره مرسته وکړي.

فزيکي فعاليت او ورزش څه شی دی؟

۱. فزيکي فعاليت د جسماني حرکت څخه عبارت دی چې د بدن د عضلاتو د تقبض چې دبنسټيزې سطحې (Basal) څخه داضافي انرژۍ د مصرف د ډېريدو سبب کيږي. فزيکي فعاليتونه په لاندې ډولونو ويشلې شو: مسلکي ، کورني، تفريحي (په بيکاره وخت کې)، ليږد راليږد.

۲. ورزش د يو ډول فزيکي فعاليت څخه عبارت دی چې له وړاندې څخه پلان شوی ، منظم، د خپلې خوښې او د بدن د يو يا څو غړو د ساتنې او د بدن د تناسب لپاره وي.

د فزيکي فعاليت د نشتوالي نړيوال خبرداری ورکوونکی بهير

په ټوله نړۍ کې د ۶۰ سلنې څخه زيات لويان په کافي اندازه ګټور فزيکي فعاليت نه اجرا کوي، د فزيکي فعاليت نشتوالی په ښځو، زړو خلکو ، بيوزلو او معيوبينو کې ډير دی. د عمر زياتوالی د فزيکي فعاليت د کموالي سبب کيږي او دغه کموالی د عمر د زياتوالي سره په مستقيمه توګه اړيکه لري او ادامه پيداکوي.

په زياتره پر مختللو او مخ پر ودې هيوادونو کې د يو پر دريمې برخې څخه کم ځوانان په کافي اندازه ورزش چې د هغوي اوسنۍ او راتلونکي روغتيا ته ګټور دی اجرا کوي. د هغوې په منځ کې ځوانې ښځې د ځوانو سړو په مقايسه کمې دي. د نړۍ د هيوادونو په ښوونځيو کې د فزيکي فعاليت او سپورتي پروګرامونو کموالی يو خبرداری ورکوونکي بهير دی.

په همدې وخت کې په ځوانو او د منځني عمر لرونکو خلکو کې د چاقۍ اندازه لوړيږي او دغه چاغوالی په وزګار وخت کې د فزيکي فعاليت د نشتوالی سره اړيکه لري خو زياتره په نورو وختونو لکه د تلويزيون د ليدلو، کمپيوټر څخه د ګټه اخيستلو او د فعاليت 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، ځیني سرطانونو او د شکري 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[۲] د کلمو څخه د تیریدو د وخت د کمولو او د انتي اکسیدانت[۳] د اندازې د لوړولو له لارې را کموي . همدارنګه

۲. Prostaglandin : پروستاګلانډین 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 نړدی 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 مخنیوي سبب کیږي .

۹-بیلګې ښيي چې فزیکي فعالیت د وینې د شکر اندازه راکموي او په دې توګه د شکر د دوهم ډول د خطر د کمیدو سبب کیږي.

۱۰-فزیکي فعالیت د وینې د فشار د راټیټولو او د وینې د لخته کیدو د مخنیوي له لارې د مغزي سکتې یا Stroke [۴] خطر راکموي. اټکل شوی دی چې د فزیکي فعالیت زیاتوالی د مغزي سکتې دخطر د ۱/٤ برخې د راکمولو سبب کیږي.

۱۱-فزیکي فعالیت د وینې فشار په مخنیوي او کمولو کې چې د نړۍ د نفوسو ۱/۳ برخه اغیزمنوي، مرسته کوي. د بدنې روزنې او ورزش پروګرامونه کولای شي چې د وینې لوړ فشار په ۷۵ سلنه پیښو کې راکمه کړي ، څیړنو ښودلې ده چې ورزش او فزیکي تمرینونه کولاې شي چې د لوړ غلظت لیپوپروتین (هغه پروتیني مواد چې د غوړو د یوې اندازې لرونکې وي) چې د بدن لپاره ګټور دی لوړ کړي او د ټیټ غلظت لیپوپروتین چې د بدن لپاره مضر دی راکم کړي.

۱۲-اوستیوپروزیسس: د ماشومتوب او ځوانۍ په وخت کې فزیکي فعالیت د اسکلیټ د نورمالې ودې اوهمدارنګه په ځوانو خلکو کې د هډوکي د زیات حجم د لاسته راوړلو لپاره اهمیت لري. کولاې شو په زړو خلکو کې د منظم فزیکي فعالیت په واسطه د ورون د کسرونو د نیمایي برخې مخنیوی وکړو.

۱۳-سرطان: دمنظم فزیکي فعالیت سره د ځانګړو ډولونو سرطانونو د خطر د کمیدو اړیکه لیدل شوې ده. د بیلګې په توګه په بې حرکته خلکو کې د کولون د سرطان خطر د فعالو خلکو په پرتله درې برابره ډیر دی. څیړنې د فزیکي فعالیت او نورو سرطانونو تر منځ د ورته اړیکې ښوودنه کوي.

۱۴-د شکرې ناروغي: فزیکي فعالیت د شکرې د دوهم ډول ناروغۍ د خطر دکمیدو سبب

۴. مغزي سکته یا Stroke یوه بیړنۍ عصبي ناروغي ده چې د مغزو د یوې برخې حجرو ته د وینې د لیږد په برخه کې اختلال منځ ته راځي چې لامل یې په رګ کې د لخته شوی وینې بندښت او یا د اړونده شعریه عروق څیرې کېدنه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیږي. د بیلګې په ډول فزیکي فعالیت دانسولین حساسیت ۲۵ سلنه زیاتوي او له همدې امله د انسولین او ادرینالین دوراني غلظت په فعالو خلکو کې ډیر کم دی. داسې بیلګې موجودې دي چې ښيي چې فزیکي فعالیت په وینه کې د ګلوکوز اندازه ښه کوي او له همدې امله د شکرې د دوهم ډول ناروغۍ د رامنځته کیدو خطر راکموي.

د روغتیا د ساتنې او ښه والي لپاره څومره فزیکي فعالیت ضروري دی؟

د ورځې ۳۰ دقیقې نرم فزیکي فعالیت په واسطه ښه صحت لاسته راځي. دغه اندازه فعالیت د مناسب او خوندور فزیکي فعالیت د بېلابېلو ډولونو او په ورځني ژوند کې د جسماني حرکتونو پواسطه لاسته راځي، د مثال په توګه کار ته د تلو پواسطه، په زینو ختل، په بڼ او ځمکه کې کار کول او په وزګار وخت کې د ورزش او تفریح د بېلابېلو ډولونو پواسطه. د بشپړې روغتیا د لرلو لپاره لازیاتې ګټې د منځنۍ کچې فزیکي فعالیتونو او یا د درنو او اوږدو فزیکي فعالیتونو پواسطه لاسته راوړلای شو. د مثال په توګه:

الف: ماشومان او ځوانان په هره اونۍ کې درې ځله د ۲۰ دقیقو لپاره د منځنۍ اندازې اضافي فزیکي فعالیتونو ته اړتیا لری.

ب: د وزن د کنټرول لپاره هره ورځ د ۶۰ دقیقو لپاره د منځنۍ اندازې او یا دروند فزیکي فعالیت ته اړتیا ده.

ماشومان په کوم عمر کې باید په ورزشي فعالیتونو کې برخه واخلي؟

دا پوښتنه چې آیا د ماشومانو او تنکیو ځوانانو لپاره ددرنو مسابقو او تمرینونو تر سره کول ستونزه رامنځته کوي که نه؟، همیشه مطرح ده. ددې پوښتنو ځوابول د هر ماشوم لپاره توپیر لري. کیدای شي چې ځینې ماشومان هیڅکله په هیڅ ډول ورزش کې برخه وانخلي. کیدای شي چې ځینې 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 کړي نو ددې احتمال ډیر 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 ډیر 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 راتلونکې 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 ډیرې روزنیزي اغیزې ولري. ماشوم مه اړ باسئ چې د ډیر وخت لپاره په یو فعالیت لګیا اوسي. له ماشوم نه پوښتنه وشي چې له کوم شي سره یی سټړتیا 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 ډیر 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، څغاستې، 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 ډیر 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 چېري 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 پيژندنې (روانشناسی) څېړونکي او کارپوهان لارښوونه کوي چې ماشومان د ٨ نه تر ١٠ 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 ٨ 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 مرحلي ته ننوزي.

د ٨ نه تر ١٠ 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.

١٠ - ١٢ 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 یې د تنباکو د استعمالولو احتمال کمیږي. دغه ثبوتونو ښودلې ده چې هغه ماشومان چې ډیر فزیکي فعالیت لري په هماغه اندازه یې 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.

ښوونځې 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 زمينه برابروي.

ب: ښځې: منظم فزيکي فعاليتونه د زړه او وعايي ناروغيو (د زړه ناروغۍ، د وينې لوړ فشار او مغزي سکته) د مخنيوي سبب کيږي چې دغه ناروغۍ په ټوله نړۍ کې د ښځو د مړينې ۱/۳ برخو لامل کيږي.

د زړه او وعايي ناروغۍ د مخ پر ودې هيوادونو په هغه ښځو کې چې د ۵۰ کلنۍ څخه زيات عمر لري د ټولو مړينو د ۵۰ سلنې سبب کيږي. ثابته شوې ده چې منظم فزيکي فعاليت د خوړو د مناسب رژيم سره يو ځای په ښځو کې د لړې او منځنۍ اندازې چاغوالي د مخنيوي او حقيقي وزن د ساتلو لپاره يوه اغيزمنه وسيله ده.

د وينې شکر په نړۍ کې د ۷۰ ميليونوڅخه زياتې ښځې اخته کړي دي او ددې احتمال شته چې تر ۲۰۵۰ کال پورې دغه شمير دوه برابره شي. څيړنو ښودلې ده چې حتي د منځنۍ اندازې فزيکي فعاليت او د خوړو رژيم کولای شي چې ددغه پيښو د ۵۰ سلنې نه زيات مخه ونيسي کوم چې د انسولين سره تړلي نه وي. همدارنګه فزيکي فعاليت کولاې چې د Osteoporosis (هغه ناروغي چې په هغې کې هډوکي کمزوري او ماتيدونکي کيږي) د پيښو زيات مخنيوي وکړي. ښځې په تيره بيا د شنډتوب(Post-Menopousal) د دورې ښځې د سږو په پرتله د دې ناروغې په وړاندې د زيات خطر سره مخامخ دي.

په ښځو کې د روحي انديښنو، خفګان او د يواځې توب د کموالي لپاره ورزش ډير مهم دی، د پرمختللو او مخ پر ودې هيوادونو په ښځو کې د سړو په پرتله د خفګان اندازه دوه برابره ده. شايد د دود او دستور سره سم مناسبې پاليسۍ او پروګرامونه يو زيا ت شمير ښځې او نجونې وهڅوي تر څو په منظم ډول په فزيکي فعاليتونو او ورزش کې برخه واخلي. داسې فکر بايد ونه شي چې د مخ پر ودې هيوادونو په بيوزلو سيمو او کليو کې ښځې او نجونې لا دمخه د حرفه يي ورزشونو په ډول ډول شکلونو بوختې دي. کيداې شي چې د ښځو دغه ډلې متوازنو مرستو ته اړتيا ولرې لکه مناسب خواړه، د کټو نوښتونه، په فزيکي فعاليت 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 چټکې سره زړیږي. د زړو خلکو زیاتوالی د پرمختګ یوه مثبته نښه ده خو د زړو خلکو روغتیایي او وظیفوي ظرفیت ته په پام سره به دا په روغتیایي 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 ډیر 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. دډیر 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 ټیټ عمر کې فعال اوسیدل د ډیرو 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 ډیر 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 هغوی د فزیکي حالاتو او شرایطو سره برابر وي استفاده وکړي. موخه داده چې د معلولیت لرونکو کسانو سره مرسته وشي تر څو هغوی 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، سپورتي 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 اغیزې

په داسې حال کې چې د منظم فزیکي فعالیت ګټې ډیرې دي خوکیدای شي د اندازې نه زیات فزیکي فعالیت د ممکنه اړخیزو اغیزو سبب وګرځي. د مثال په توګه په هره اندازه چې خلک په ورزشي سالیو کې برخه واخلي په هماغه اندازه ټپه کیږي چې د ورزش اړوند کسرونواو ټپونو شمیر ډیر شي. دغه یو دلیل دی چې ځینې ډلې لکه د زړه ملي کمیټه (National Heart Forum) هیله لري چې داسې پالیسۍ ووینې چې د هغې تمرکز په اسانه ورزشونواو ساتیریو لکه قدم وهلو او بایسکل چلولو وي. د حد نه ډیر فزیکي فعالیت د بندونو د تخریب یا اوستیو ارتریت سبب کیږي خو هغه فزیکي فعالیت چې د روغتیا د ساتلو لپاره یې سپارښتنه کیږي ، ددې ډول حالاتو سبب نه کیږي. د حد نه ډیر فزیکي فعالیت کیدای شي د زړه د حملې په واسطه د ناڅاپي مړینې خطر زیات کړي خو کولای شو دغه خطر په تدریجې توګه د فزیکي فعالیت په لوړولو او د ډیر فزیکي فعالیت څخه په ډډه کولو سره را کم کړو چې دغه ستونزې زیاتره په حرفوي ورزش کوونکو کې منځته راځي.

د روغتیا په ښه والی او د ناروغیو په مخنیوي باندې د ورزش د اغیزو شواهد

۱-غیر ساري ناروغۍ-نړیوالې ستونزې

د نړۍ په کچه د ډیرو پراخه غیر ساري ناروغیو په جمله کې د زړه ناروغۍ، سرطاني ناروغۍ، تنفسي مزمنې ناروغۍ او د شکرې ناروغي شاملي دي. دغه او نورې مزمني ناروغۍ په نړۍ کې د مړیني او معلولیت لوی لاملونه دي چې دغه ناروغیو په ۲۰۰۵ کال کې د ۳۵ میلیونو خلکو ژوند اخیستي چې د هغوې په منځ کې ځوانان او هغه کسان چې د منځني عمر لرونکي و شامل وو. د ټولو هغه کسانو شمیر چې د مزمنو ناروغیو له امله مري د هغو کسانو د شمیر په تناسب دوه برابره دی کوم چې د اچ آی وي /ایډز ملاریا او نري رنځ په ګډون د ټولو انتاني ناروغیو 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 لومړۍ 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 يي 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

فزیکي فعالیت د ماشومانو روغتیا او د زړه او وعایي سیستم ته ډیرې ګټې لري او په ځوانانو او ماشومانو کې د وینې د فشار د کمیدو سبب کیږي. اپیدیمیولوژیکي څیړنې ښيي چې په ماشومانو کې د فزیکي فعالیت او ګټور کلسترول (HDL) تر منځ نږدې اړیکې موجودې دي او په هغو ماشومانو کې چې د زړه د رګونو د بندیدو خطر ډیر دی، په فزیکي فعالیت سره کولای شو چې هغه راکم کړو.

۴-د شکرې د ناروغۍ درملنه او مخنیوی

په نړۍ کې له ۱۸۰ملیونو نه زیات خلک د شکرې ناروغي لري. په ۲۰۰۵ کال کې نږدې ۱.۱ میلیون خلکو د همدې ناروغۍ له امله خپل ځان له لاسه ورکړي او ددې مړینو ۸۰ سلنه په هغو هیوادونو کې چې لږه او منځنۍ عاید لري واقع شوي دي او ددې کسانو نږدې نیمایي یې د ۷۰ کلونو څخه کم عمر درلود. د لسو هغه هیوادونو له جملې نه چې د شکرې د ناروغۍ لوړه شمیره لري، ۷ یې د کمې او یا منځنۍ عاید لرونکي هیوادونه دي. نوې څیړنې ښيي چې دروند او ایروبیک ورزش د دوهم ډول دیابیت د خطر د کمیدو سبب کیږي چې د نړۍ نږدې ۵.۹ سلنه خلک اغیزمن کوي. ورزش ددې ناروغۍ د رامنځته کیدو خطر په هغو کسانو کې چې د وزن د زیاتوالي له امله د دې ناروغۍ د خطر سره مخ دي، کموي. ورزش د شکرې په ناروغۍ اخته کسانو کې شکرې د سویې په تنظیمولو کې مرسته کوي خو دغه ساتونکي اغیزې په هغو کسانو کې چې لومړی ډول دیابت لري، ډیر لیدل کیږي. په داسې حال کې چې دواړه ایروبیک او درووند ورزش د شکرې د ناروغۍ په کنټرول کې مرسته کوي خو درووند ورزش په وینه کې د شکرې د سویې د کنټرول لپاره د ایروبیک ورزش په نسبت ډیر ګټور دی. ورزش د خوړو د ښه رژیم او دوا سره یو ځای په هغو کسانو کې چې ناروغي یې خفیفه وي، ددوهم ډول دیابت د کنټرول لپاره تر ټولو اغیزمنه وسیله ده خو ورزش او فزیکي فعالیت کیدای شي د شکرې د ناروغۍ په ناروغانو کې د ناوړو اغیزو سبب وګرځي لکه هایپو ګلاسیمیا (په وینه کې د شکرې ټیټه کچه) او هایپر ګلاسیمیا (په وینه کې د شکرې لوړه کچه) . د دې اغیزو د لاملونو د موندولو

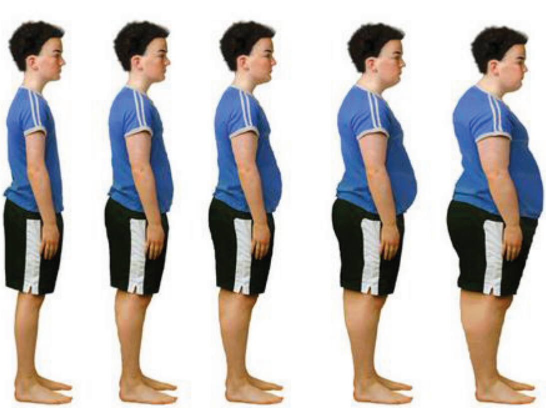
(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره لا زیاتو څېړنو ته اړتیا شته تر څو معلومه شي ولې ځینې وختونه ورزش او فزیکي فعالیت ګټورې اغېزې نه لري.

۵-د سرطاني ناروغیو مخنیوی

سرطان تر ۱۰۰ زیات ډولونه لري چې په هغې کې حجرې په غیر نورمال بڼه وده کوي او پر بدن برید کوي، نورو اعضاو ته خپرېږي او د مړینې سبب کیږي. د روغتیا نړیوال سازمان د راپور پر بنسټ په ۲۰۰۵ کال کې نږدې ۷.۵ میلیونو خلکو ددې ناروغۍ په اثر ځانونه له لاسه ورکړي چې ۷۰ سلنه یې په هغه هیوادونو کې چې لږه او منځنۍ ګټه لري واقع شوي دي. اټکل شوې ده چې ۴۰ سلنه سرطاني ناروغۍ د خوړو د ښه رژیم ، فزیکي فعالیت او د تنباکو څخه د استفادې په مخنیوي سره وقایه کولای شو. فزیکي فعالیت د سرطان د ځانګړو ډولونو د خطر په کمولو کې مرسته کوي لکه د تیونو او کولون سرطان. په هغو ښځو او سړو کې چې له فزیکي نظره فعال دي د سرطان د رامنځته کیدو خطر د ۳۰ نه تر ۴۰ سلنې پورې راکمیږي. فزیکي فعالیت که په منځنۍ کچه هم وي ساتونکې اغیزي لري. ډیر کم شواهد شته چې د ورزش او د سرطان د ناروغ د روغتیا د ښه کیدو تر   منځ اړیکه وښیي نو پر دې بنسټ ډیره ګرانه ده چې فزیکي فعالیت د ثانوي وقایې په حیث قبول کړو.

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



چاغوالی په بدن کې د شحم د غیر نورمال او زیات تراکم څخه عبارت دی چې د یو شخص روغتیا اغیزمنه کوی. د یوې نړیوالې 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 سلامتیۍ 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 ډی د اخستلو سره یو ځای د هډوکي د کتلې په جوړلو او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترمیم کې مرسته کوي. فزیکي فعالیت په هډوکي فشار راوړي او هډوکې په غبرګون کې خپله کتله زیاتوي او په نتیجه کې په یوه لویه ساحه فشار واریدیږي. فزیکي 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 فزیکي فعالیت د اغیزمنو لارو څخه دی تر څو مطلوبې اغیزي لاسته راشي.

فزیکي 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.

فزیکي 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 کښښ، 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 فزیکي 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 فزیکي 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 فزیکي فعالیت اجرا کړي.

د فزیکي 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

فزیکي او رواني ګټې

د ژوند څرنګوالی ښه کوي

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

ټولنیزې ګټې

کورنۍ او ټولنېزې اړیکې ښې کوي
ممهارتونه/ټولنیزې شبکې اصلاح کوي
زړو خلکو ته قدرت ورکوي چې په
مستقل ډول ژوند وکړي.
یوازیتوب راکموي
په خپل نفس باور زیاتوي

په فزیکي فعالیتونو کې ګډون

اقتصادي ګټې

کارې فرصتونه رامنځته کوي
توریزم را جلبوي
د ترانسپورت یوه وسیله وي
ځایي سوداګري غښتلې کوي
کار ته نه حاضریدل راکموي
روغتیایي لګښتونه راکموي

چاپیریالي ګټې

ترافیکي تراکم راکموي
د هوا ککړتیا راکموي
ګلخانه یي ګازونه کموي
د غږ ککړتیا راکموي
خوندي ځایونه برابروي

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ورزش فزیولوژي

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 ځینې طریقي د یو څه وخت لپاره ادامه ومومي نو د انسان لپاره وژونکي دي. نو له دې امله د ورزش فزیولوژي یو ډیر مهم ټکی دی چې باید وربانديې خبرې وشي. د مثال په توګه که چېرې یو کس لوړه تبه ولري نو په دې صورت کې د هغې میتابولیزم د عادي حالت نه ۱۰۰ سلنه زیاتوالی مومي. په داسې حال کې که چېرې یو کس د ماراتوان (تن په تن) لوبه کې ګډون وکړي نو په دې صورت کې د هغې میتابولیزم ۲۰۰۰ سلنه زیاتوالی مومي.

د ښځینه او نارینه ورزش کوونکو د ورزش په فزیولوژۍ کې یو شمیر توپیرونه وجود لري چې باید په نظر کې ونیول شي. دغه توپیرونه د ځینو لاملونو پورې اړه لري لکه د بدن لویوالی، د بدن جوړښت او د نارینه هورمون یا ټستیسترون موجودیت او یا نه موجودیت، د ښځینه جنسي هورمون یا ایستروجن هم د ورزش د فزیولوژۍ په بحثونو کې د اهمیت وړ دی خو د ټستیسترون په نسبت ډیری اغیزي نه لري ځکه چې ټستسترون فوق العاده انابولیکې اغیزې لري چې استروجن هغه نه لري.

عضلي فعالیت د ورزش د فریولوژۍ په بحثونو کې د اهمیت وړ دی چې په هغې کې قوت او عضلي پایښت ډیر مهم دي. عضلي قوت د هغې د اندازې نه ټاکل کیږي او سربېره چې د ټستسترون هورمون افرازوي د عضلي تمرین په نتیجه کې خپل ځان ته وده ورکوي او د ډیر قوت لرونکي وي. دعضلي تقلصي قدرت د عضلی توانايي څخه توپیر لري ځکه چې عضلي توانايي د عضلی د کار اندازه ده چې د وخت په واحد کې اجرا کیږي. د عضلی د اندازه کولو وروستی واحد د عضلي تحمل څخه عبارت دی. دغه واحد د عضلې په تغذیوي حمایت پورې اړه لري او د ګلایکوجن په اندازې پورې اړه لري کوم چې دتمرین څخه وړاندې په عضلاتو کې زیرمه شوی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. د فاسفوکراتین سیستم The Phosphocreatine-creatine system
۲. د لکتیک اسید د ګلایکوجن سیستم The glycogen-lactic acid system
۳. 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.

۱. په منځني ډول د وینې فشار ښکته ساتل

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲. د وينې د کلسټرول کمول ، د High density lipoprotein زياتول او د Low density lipoprotein کمول

او څرنګه چې مخکې يادونه وشوه چې دا ټول يوځای فعاليت کوي او دزړه د حملو او سټروک د شمير د کموالی سبب کيږي.

دوهمه داچې روغ شخص د هغه شخص په نسبت چې روغ نه وي او ورزش نه کوي ډيرې زيرمې لري او کله چې ناروغ شي نو له هغو څخه استفاده کوي. نو ددغه دوه دليلونو پر بنسټ کولای شو چې ووايو چې ورزش نه يواځې د روغتيا سبب کيږي بلکې د انسان عمر هم ډيروي.

بدني روزنه او ورزش د اسلام له نظره

آيا ګمان کوئ چې تاسو مو هسې خوشې پيداکړي ياست او تاسو (ددې تعبير پر بنسټ) زمونږ پر لور بيرته نه راستنيږئ؟

قران کريم (د مومنون سورت ۱۱۵ آيت)

د قران کريم له نظره پيدايښت موخه او هدف لري. نړۍ هسې منځته نه ده راغلې او د يوې موخې په لوري په حرکت کې ده: پرودګاره! نړۍ دې هسې نه ده پيداکړي (د آل عمران سورت ۱۹۱ آيت) انسان هم له دې قاعدې نه مستثنی نه دی.

دپورتنيو آيتونو پر بنسټ نړۍ چټې منځته نه ده راغلې او انسان د مځکې پر مخ د خدای تعالی د خليفه په توګه د فردي او ټولنيز ژوند ، د نفس د پاکوالی، او د ارزښتونو د رعايت لپاره درانه مسوليتونه په غاړه لري.

قران کريم هغه مهم لاملونه چې د انسان د ودې او پرمختګ سبب ګرځې تفکر او عقل، ايمان او نيک عمل ګڼلی دی. د مومن ټول اعمال ، عبادتونه اوفردې او ټولنيز خصوصيات د قران د لارښوونو سره سم وي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوږ نبی کریم (ص) فرمايي (المُؤمنُ القَویّ خَيرٌ وَ أَحَبَّ إِلَى اللّهِ مِنَ المُؤمِنِ الضَّعيفِ؛ هغه مومن چې قوي او غښتلی وي د هغه مومن څخه چې ناتوان او ضعيف وي غوره دی او همدارنګه د حفظ الصحې مراعاتول، د خوښی نه ډکه روحيه 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 ويلای شو چې د ورزش طبيعي اثار د اسلام د لوړو موخو څخه دي.

له بل لوري د قرآن کريم له نظره د انسان د ودې او تکامل مهم خنډونه د ځان غوښتنې، لويوالی او کبر، ددنيا مينه او بدبینۍ او بدګمانۍڅخه عبارت دي. انسان يو دوه بعدي موجود دي او د روح او جسم نه ترکيب شوي خلقت لري چې يو د بل تکميلوونکی دی او په دې اړه د انسان مراقبت ته پاملرنه خاص ځای لري او د بدنې روزنې د علومو په ساحه کې هم اهميت لري او په دې مقاله کې په هغې بحث کوو.

ورزش او بدنې روزنه

آسماني کتاب قرآن د قيامت 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 ايتونه وجود لري چې د انسان د جسم او روح په غښتلي کيدو دلالت کوی. په دې بحث کې په ځينو ايتونو بحث کيږي تر څو ورزشکارانو ، د ورزش مينه والو او زمونږ د ټولنې د مومنو قشرونو لپاره د ورزش لاره پرانيزي. د قران کريم په لوستلو زمونږ پام دې ټکي ته را اوړي چې په قران کې هميشه غښتلتوب د يو مثبت لامل په توګه ارزيابي کيږي. ددې ټکو د لا روښانتيا لپاره د قران کريم ځينو ايتونو ته اشاره کيږي:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړئ)

کله چې په قران کريم کې د موسی (ع) حالت بيانوي نو هغه يو غښتلی او قوی سړي راپيژني په يو ځای کې فرمايي: موسی هغه سړی په يو سوک وواهه او هغه مړ شو. سورۀ قصص/ ۱۵ عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَى ﴿۵﴾ ذُو مِرَّةٍ فَاسْتَوَى ﴿۶﴾ سورۀ النجم آيات ۵ او ۶ هغه څوک چې ډير قدرت لري هغې (پيغمبر) ته ښوونه ورکړې ده هماغه څوک چې ډير زيات قوت او پر هر څه سلطه لري

أَنَّ الْقُوَّةَ لِلّهِ جَمِيعًا. سورۀبقره/ ۱۶۵ټول قدرت او قوت د خداي تعالی دی

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

إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ. سورۀ ذاريات/ ۵۸ خداي ج د رزق ورکوونکی او د قوت او ارادې خاوند دی

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

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

ددې بحث په دوام کې د پيغمبر (ص) ځينو لارښوونو ته هم اشاره کوو:

هغه مومن چې غښتلی وی د ضعيف مومن نه غوره دی

خدای (ج) خپل غښتلی بنده خوښوی.

ستا بدن پر تا حق لري

لوبې او تفريح وکړئ ځکه نه غواړم چې ستاسې په بدن کې کوم زور زياتی وليدل شي.

خپلو اولادونو ته غشي ويشتل او لامبو وهل زده کړئ

نيکمرغه هغه با ايمانه انسان دی چې ګټه يی د معيشت لپاره کافي او د بدن قوت يي زيات وي.

پورته ايتونو، حديثونو او ثبوتونو ته په اشاره، په اسلام کې ورزش او بدني 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 څملوي، نو پیغمبر (ص) هغه دواړه په غیږ وروستل نو هغه بل ځوان یی راڅملاوه . پیغمبر (ص) مسکی شو او هغوي دواړو ته یي په جګړه کې د ګډون اجازه ورکړه. د یو بل روایت له مخې پیغمبر (ص) فرمايي 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 نننۍ 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 شیز 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 چېرې 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.

بدنې 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 څیړنو 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 چیرې 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 ډیر مهم دی او هغه څوک چې په خپل ژوند کې ورزشي پروګرامونه لري د ښې روغتیا خاوندان دي او ددې سر بیره ډیرې ناروغۍ د ورزش پواسطه له منځه ځي چې دغې طریقي 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 دينې دندې په ښه توګه تر سره کړي. زمونږ مشرانو او رهبرانو د خدای (ج) څخه د عبادت او بندګۍ لپاره د بدني قوت او غښتلتيا غوښتنه کوله لکه څرنګه چې حضرت علي (عليه السلام) فرمايي (يا رَبِّ قَوِّ عَلی خِدمَتِکَ جَوارِحِی: اي خدايه د بدن غړي مي ستا د خدمت په لاره کې غښتلی کړي) او همدرانګه حضرت علی ابن الحسين(عليه السلام) له خداي (ج) څخه جسمي روغتيا او غښتلتوب غواړي او عرض کوی چې وَ الصحهٔ فِی الجِسمِ وَ القوهٔ فِی البَدَنِ؛ ای خدايه ماته په روزۍ کې پراخوالی، په جسم کې غښتلتوب او په بدن کې قوت راکړې)

لکه څرنګه چې ګورو ځينی اسلامی عبادتونه د ورزش د طريقو سره نښتي دي لکه لمونځ او حج چې د لازمې توانايي 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 روغتيايی ګټو لرونکي دي چې د جسم د عضلاتو په حرکت راوستو او د زړه د فعال کيدو او په بدن کې د وينې ددوران د چټکتيا سبب کيږي. حج ددې په څنګ کې چې يو فرضي عبادت دی خو د هغې په ځينو برخو لکه طواف، د صفا او مروه تر منځ ګرځيدل او عرفات ته تلل روغتيايي 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 لاربښوونې

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 سکتورنو لاسته روانړنې 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 یي 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 برخي 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 فزیکي فعالیت او ورزش رواجول، په ښوونځیو کې د با کیفیته فزیکي فعالیتونو ښوونه باید غښتلی شي.
- په ټولنه کې د مناسبو فزیکي فعالیتونو د پروګرامونو پراختیا (قدم وهل، بایسکل ځغلول، تفریحي پروګرامونه) چې د عمر له مخې ټول ګروپونه پکې شامل وي.
- د ښځو ګډون ته زیات پاملرنه وشي او عملي ګامونه پورته شي. معلول او زاړه کسان دې هم په ورزشي پروګرامونو کې شامل شي.

د روغتیا او ورزش لپاره بنسټیز روغتیایي پیغامونه

۱-ښه روغتیا د عمر کلونه زیاتوي.

۲-د زړ زړیدو د مخنیوي لپاره په منظم ډول د ژوند د پیل څخه بیا تر زړښته پورې ورزش وکړئ.

۳-د ژوند د لومړنیو کلونوڅخه بیا تر زړښته پورې منظم ورزش وکړئ. پلې مزل، په زینوختل ، د کور د کارونو تر سره کول یا د ماشومانو لوبې د ورزش د اغیزمنو بیلګو څخه دي.

۴-د ضرورت وړ انرژۍ د اخستو او د زړ زړیدو او د زړه د ناروغیو د مخنیوي لپاره له متوازنو خوړو چې ویټامینونه، منرالونه، فایبر (ترکاري او میوي) او لږه اندازه حیواني غوړي او مالګه لري استفاده وکړئ. که چېرې مو وزن زیات وي خپل وزن کم کړئ او د بدن وزن نورمال وساتئ.

۵-څارنه

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

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

و من الله توفیق

(c) ketabton.com: The Digital Library

منابع او اخځلیک

پښتو منابع او اخځلیک

- قرآن کریم
- د مسلم، ابو داود ابن ماجه، احمد او دارمی روایت .
- مسلم او بخاری.
- زاد المعاد.
- صحیح بخاری شمېره (2520).
- بخاری، مسلم او ترمذی.
- مسند احمد.
- ابن ماجه او سند يې صحیح دی
- وب سایت پرتال تخصصی تندرستی و علوم ورزشی یا www.blogsport.info
- ورزش در اسلام. حسین صبوري،
- تربیت بدني از دیدگاه اندیشمندان اسلام، عباس قنبری پاکی
- رساله ورزش و سلامتی نوشتۀ دوکتور حبیبی
- بهترین سن برای انتخاب ورزش مورد علاقه قابل دسترس است در سایت

www.seemorgh.com/health/default.aspx

(c) ketabton.com: The Digital Library

English References انګلیسی 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

ډاکتر شفيق الله همت د مرحوم ډګروال مياګل خان زوی په ۱۳۵۳ لمريز کال کې د کابل په ښار کې زېږېدلی دی.

زده کړې: د ښوونځي لومړنۍ دوره يې د ننګرهار ولايت په تجربوي ښوونځي کې ، ثانوي دوره يې د ننګرهار په عالي ليسه کې د ليسانس دوره يې په ۱۳۷۵ کال کې د ننګرهار پوهنتون په طب پوهنځي کې سرته رسولې ده او خپله دوکتورا (Ph.D) يې د عامې روغتيا د روغتيا د ارتقا په برخه کې د جاپان هيواد د توکيو د طب او غاښونو له پوهنتون څخه په ۲۰۰۹ ميلادي کال کې لاسته راوړې ده.

کاري تجربه: ډاکتر همت د دولتي او غير دولتي اداروپه بېلابېلو برخو کې دنده سرته رسولې ده، د ماشومانو په روغتون کې د ډاکتر په حيث، د عامې روغتيا د کتلوي معافيت د مسوول، د روغتيا نړيوال سازمان او يونيسف سره د کتلوي معافيت د ماهر او د افغانستان د عامې روغتيا د ملي انستيتيوت د سلاکار په توګه دندې سرته رسولي. اوس مهال د افغانستان د عامې روغتيا وزارت د روغتيا د ارتقا د رييس په توګه دنده سرته رسوي.

په ورکشاپونو او سيمينارونو کې ګډون: ډاکتر همت په بېلابېلو ورکشاپونو لکه د سلوک بدلون او افهام او تفهيم په اړه ورکشاپ په تايلند ، کتلوي معافيت په ترکمنستان ، يمن او مصر هيوادونو کې، د پروژې او پروګرام د مديريت په اړه په هالنډ او فرانسه کې، د اظطراري حالت د پوهاوي په اړه په تونس هيواد کې، د مور په شيدو د کوچنی تغذيه او د عامې روغتيا د مديريت په اړه (په کابل کې د روغتيا د نړيوال سازمان پروګرام) او نورو تعليمي پروګرامونو کې برخه اخستې ده.

چاپ شوي اثار: هغه څلور مقالې د ورځني (روتين) واکسين ، پوليو (د ماشومانو ګوزڼ)، د ميندو روغتيا او ماشومانو روغتيا په اړه په معتبرو نړيوالو ژورنالونو کې چاپ کړې دي، همدارنګه د اسلام او روغتيا کنفرانس رساله تاليف او ايډيټ کړی ده.

چاپ ته آماده اثار: د روغتيايي پيغامونو مجموعه چې د روغتيا د ټولو برخو لرونکې ده تدوين 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