



د عامې روغتيا وزارت  
د افغانستان د عامې روغتيا ملي انستيتوت  
د روغتيا د ارتقا ديپارتمنت

# ورزش او روغتيا



ليکوال: ډاکټر شفيق الله همت

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

۱۳۹۱ لمريز - ۲۰۱۲ م کال



# ورزش او روغتيا

ليکوال: ډاکټر شفيق الله همت

۱۳۹۱ لمريز - ۲۰۱۲ ميلادي کال

## د کتاب پښندنه

د کتاب نوم:	ورزش او روغتیا
لیکوال:	ډاکټر شفیق الله همت د روغتیا د ارتقا د دیپارټمنټ رئیس
تصحیح:	ډاکټر محمد ناصر منال
دیزاین:	عبدالصبور کریم
چاپ شمېر:	۵۰۰ گڼې

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# لیکچر

صفحه	عنوانونه
۱	سریزه
۳	تقریظ
۵	د لیکوال وینا
۶	مقدمه
۷	فزیکی فعالیت او ورزش څه شی دی؟
۷	د فزیکی فعالیت د نشتوالی نړیوال خبرداری ورکونکی بهیر
۸	د فزیکی فعالیت مستقیمې او غیر مستقیمې روغتیایې گټې
۱۱	د روغتیا د ساتنې او ښه والی لپاره څومره فزیکی فعالیت ضروري دی؟
۱۱	ماشومان په کوم عمر کې باید په ورزشي فعالیتونو کې برخه واخلي؟
۱۵	د فزیکی فعالیتونو اقتصادي گټې
۱۶	د ټولنې په بیلابیلو ډلو کې فزیکی فعالیت
۱۶	الف: ماشومان او تنکي ځوانان
۱۷	ب: ښځې
۱۸	ج: د زرو خلکو ټولنه
۱۹	د: معلولیت لرونکي کسان
۱۹	هغه لاملونه چې د فزیکی فعالیت په کمولو کې رول لري
۲۰	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 ناروغی-نړیوالې ستونزې

- ۲۱ -۲- فزيکي فعاليت - اغيزمن مخنيوی
- ۲۲ -۳- د زړه او وعایي ناروغيو مخنيوی
- ۲۳ -۴- د شکرې د ناروغۍ درملنه او مخنيوی
- ۲۳ -۵- دسرطاني ناروغيو مخنيوی
- ۲۴ -۶- د چاغوالي سره مبارزه او د چاغوالي اړوند روغتيايي خطرونو راکمول
- ۲۵ -۷- د استيوپروزيس مخنيوی او د هډوکي د سلامتۍ ساتل او وده
- ۲۸ د ورزش فزيولوژي
- ۳۰ بدنې روزنه او ورزش د اسلام له نظره
- ۳۸ پایله او لارښوونې
- ۳۹ د روغتيا او ورزش لپاره بنسټيز روغتيايي پيغامونه



## سريزه

د بڅبونکي خدای په نامه!

گرانو لوستونکو!

بشر د هماغې شيبې څخه چې نړۍ ته سترگې پرانيزي، په تحرک او غورځنگ سره په ژوند پيل کوي او له دې لارې د خپلې ودې او سلامتۍ زمينه منځته راوړي. د سلامتۍ ساتنه او د جسماني او روحي قوې وده د هر عاقل او هوشيار انسان د لازمي او ضروري چارو څخه دي. د انسان په بيزارۍ او روغتيا 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 فعاليتونو او ورزشي پروگرامونو کې لټولای شو او له بل لوري له عقلايي نظره او ديني احکامو له مخې د غښتلي او سالم بدن لرل به له انسان سره د ديني او دنيوي دندو په ترسره کولو او اسلامي او بشري موخو ته په رسيدو کې مرسته وکړي. نو له دې امله په ديني لارښوونو کې خلک ورزش ته هڅول شوي دي.

مونږ ټول لږ يا ډير پوهيږو چې منظم او تل پاتې ورزش د بدن فزيکي تناسب ښه کوي. د نړيوالو تازه څيړنو نتيجه هم ښيي چې ورزش او بدنې فعاليت د ډيرو ناروغيو لکه د سرطان د بېلابېلو ډولونو، د زړه او شريانونو د ناروغيو، د شکرې ناروغي، چاقوالي او د وينې لوړ فشار د رامنځته کيدو څخه مخنيوی کوي.

همداراز ورزش او فزيکي فعاليت د ماشومانو د شخصيت په جوړولو کې مهم رول لري او د ماشومانو د طبيعي ودې لپاره لازم او ضروري دی او د بلوغ په دوران کې په انفرادي او ډله ايز ورزش کې گډون د يو شخص په جسمي او رواني سلامتۍ او د سلوک او رواني ستونزو لکه انزوا، غاړې ته کيدنې او نورو په حل کې د ليدنې وړ اغيزې لري، په همدې دليل بايد مور او پلار او ښوونکي کوشښ وکړي تر څو ورزش ته په متعادل ډول د ماشومانو د ژوند په پروگرامونو کې ځای ورکړي.

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

ټولنيزو فعاليتونو د زياتوالي سبب كيري او په نتيجه كې د جسمي روغتيا او د خوښۍ او د شخص په ژوند كې د دوامداره تحرک سبب كيري.

بايد يادونه وكړو چې په افغانستان كې د اقتصادي او ټولنيزو ستونزو او اوږدو جگړو له امله ورزشي پاركونه او تفريحي مركزونه ډير كم دي. او د لويو ښارونو د استوگنې په سيمو لكه د كابل ښار كې مناسب ځايونه چې خلك وكولاې شي په كرارۍ او سهولت سره د هغو څخه د ورځني تمرين لپاره گټه واخلي وجود نه لري او كه په ځينو سيمو كې دغه اسانتياوې موجودې هم دي خلك ترې گټه نه اخلي. نو له دې امله له اړونده سكتورونو او غير دولتي موسسو او بسپنه وركوونكو څخه غوښتنه كوو چې د ټولنې د پوهاوي د كچې د لوړولو او زمونږ گرانو هيوادوالو ته د فزيكي تمرينونو د يو مناسب چاپيريال په برابرولو كې مرسته وكړي.

لازمه گڼو چې په دې برخه كې ددې رسالې په ټولونه او تدوين كې د عامې روغتيا وزارت د روغتيا د ارتقا د رييس ډاكټر شفيق الله همت د هڅو او زيار ايستلو څخه مننه وكړو .

د دې ډول كتابونو او موضوعاتو چاپېدل د ټولنې د افرادو د ژوند او جسمي ضعيت د ښه كيدو لپاره د نننۍ ورځې د ټولنې چې په هغې كې د علم او تكنا لوژۍ د ودې له امله فزيكي فعاليتونه او حركت كم شوي دي او د روغتيا د توازن او د ټولنې د عادي ژوند د له منځه تگ سبب شوي دي، د بنسټيزو او مهمو اړتياوو څخه گټل كيري. نو هيله منده يم چې د پوهانو، څيړونكو، متخصصينو او د قلم د خاوندانو په مرسته د روغتيايي موضو گانو او روغتيا د لوړاوي لپاره لا ښه او ډير گامونه واخلو او د خلكو د پوهاوي د كچې د لوړولو لپاره او د هغوی د روغتيا د غښتلي كولو لپاره د اړتيا وړ او د وخت او زمان او د ژوند د شرايطو سره سم معلومات ټولو ته وړاندې كړو.

د لورولو هيوادوالو

د روغتيا په حيله !

ډاكټر ثريا دليل

د عامې روغتيا وزيره

Fall  
۱۳۹۱/۱۰/۱۳

## تقريظ

د فزيکي فعاليت نشتوالی په نړۍ کې د ډيرو روحي او جسمي ناروغيو يو لوی علت دی چې د روغتيا نړيوال سازمان خبرداری ورکړی دی چې هر کال په نړۍ کې له دوه ميليونو څخه زياتې مړينې يواځې د بدني فعاليت د نه لرلو له امله منځته راځي او دورستيو علمي موندونو پر بنسټ ، د فزيکي فعاليت نشتوالی په نړۍ کې د مړينې د ۱۰ لويو علتونو څخه يو دی.

په افغانستان کې هم خلک لکه د نړۍ د نورو خلکو په څيرد مزمينو غير ساري ناروغيو څخه ځورېږي. د افغانستان د مړينې سروې (AMS) چې د مړينې په اړه په ۲۰۱۰ کال کې په افغانستان کې تر سره شوې ده ښيي چې افغانستان کې ۳۵ سلنه مړينې د غير ساري ناروغيو لکه د زړه ، شکرې او چاغوالي له امله منځته راځي او دغه ستونزه ورځ تر بلې زياتېږي او د افغانستان د عامې روغتيا وزارت د روغتيايي خدمتونو د وړاندې کولو د پروگرامونو په لاره کې به ستره ستونزه منځته راوړي

ورزش د ټولني د سلامتۍ او سوکالۍ د رامنځته کولو د يو اغيزمن عامل په توگه د ټولو هيوادونو له خوا پيژندل شوی دی او د نړۍ ټول هيوادونه کوشن کوي چې دهغې د اقتصادي، کلتوري او سياسي ابعادو په نظر کې نيولو څخه پرته په ورزش کې د خلکو د گډون څخه د ټولني د روغتيا او سلامتۍ د ودې لپاره گټه پورته کړي.

فزيکي فعاليتونه او ورزش د ټولني په روحي او جسمي سلامتۍ کې مهم رول لري خو له بده مرغه په اوسنی وخت کې په روښانه توگه وينو چې زموږ د هيواد د خلکو او ځوانانو فزيکي فعاليتونه په ځانگړي ډول په ښاري سيمو کې ډير کم شوي دي او په ښوونځيو او مدرسو کې د بدني روزنې او ورزش ساعتونه په کم ارزښته درس بدل شوي دي او ماشومان او تنکې ځوانان په ښوونځيو او کوڅو کې ډير لږ فزيکي فعاليتونه کوي او خپل زيات وخت د تلویزيون په کتلو او کمپيوټري لوبو په ترسره کولو تيروي. او همدارنگه زموږ د هيواد د ټولني په فشرولو کې هغه کسان په ندرت سره پيدا کېږي چې ورځني فزيکي فعاليت او ورزش که څه هم د ۱۵

دقيقو لپاره هم وي، ولري.

خرگنده ده چې دغه کار د لازم کلتور، پوهاوي او ټولني ته د معلوماتو د نه رسيدو، د خجالتی د احساس او مسخره کيدو، د لازم ځای کموالی په تيره بيا د بنځو او نجونو لپاره، کوچنيانو ته د لويانو د لارښوونو او ملاتړ نشتوالی، د ورځني ورزش د ارزښت څخه دناخبرۍ او د لسگونو نورو علتونو سره کولای شي چې د ورزش سره زموږ د هيواد د خلکو د ميني او علاقي د نشتوالی لامل وي. چې له شک پرته ددې بې تفاوتۍ د دوام په صورت کې به ډيرې ستونزې رامنځته شي چې هغه وخت به يي مخنيوی ډير گران کار وي نو بايد همدا اوس يي مخنيوی وکړو.

دغه رساله د روغتيا د ارتقاد رييس ډاکتر شفيق الله همت له خوا خلکو ته د فزيکي فعاليت د گټو او د روغتيا په لوړوالي او وده کې د فزيکي فعاليت د رول په اړه د معلوماتو د وړاندې کولو په موخه ترتيب شوې ده او د اسلام له نظره د ورزش اهميت هم روښانه شوی دی تر څو لوستونکي وکولای شي د اسلامي لارښوونو په رڼا کې هم دغه مسئله په خپلو ورځنيو ښوونيزو دندو کې په نظر کې ونيسي تر څو خپله روغتيا او سلامتي چې د الله (ج) امانت دی وساتي.

هيله مند يم چې دغه رساله وکولای شي چې په ټولنه کې د فزيکي فعاليت او ورزش په خپریدو کې گټوره واقع شي او زموږ د خلکو د روغتيا د ښه والی لپاره زمينه برابره کړي تر څو د ټولني ټول وگړي په روغ بدن او سالمه روحيه وکولای شي خپل ژوند مخ ته بوزي او له دې لارې د ډيرو ناروغيو مخه ونيسي کوم چې کولای شي د هغوي روغتيا او حتی ژوند د خطر سره مخامخ کړي.



پوهندوی ډاکتر بشير نورمل

د افغانستان د عامې روغتيا د ملي انستيتيوت لوی رئيس

## د ليكوال وينا

خوښ يم چې د ورزش او روغتيا د كتاب په ليكلو سره چې په روغتيا باندې د فزيكي فعاليت او ورزش گټې او رول د عصري علومو او اسلامي پلوه بيانوي كوم چې له بده مرغه زمونږ په هيواد كې هغې ته لږه پاملرنه كيږي او ډير اهميت ورته نه وركول كيږي، كه څه هم يو كوچنی گام دی خو گرانو هيوادوالو ته به لازم معلومات برابر كيږي.

د عامې روغتيا له محترم وزير څخه د زړه له كومې مننه كوم چې مونږ ته يې دا زمينه برابره كړه او د داسې گامونو د اوچتولو لپاره يې مونږ هميشه هڅولي يو.

د عامې روغتيا د ملي انستيتوت د لوی رييس محترم پوهندوي ډاکتر بشير نورمل څخه مننه كوم چې په خپلو لارښوونو او همکارۍ سره يې د دې كتاب ليكلو ته زه هڅولی يم.

دا كتاب د واکسين د نړيوالې اتحاديې د روغتيایي سيستم د غښتلتيا د پروژې (GAVI/HSS) په مرسته ټوليليري چې ددې پروژې د ټولو همکارانو څخه د زړه له كومې مننه کوو او هيله مند يو چې په دې لاره کې به د هغوي مرستې دوام وکړي.

د يادونې وړ ده چې د محترمې قدسيه (رفيع زاده) چې ددې كتاب ددري متن په برابرولو او ډاکتر محمد ناصر (منال) چې ددې كتاب د پښتو متن په برابرولو کې يې له ما سره مرسته کړې ده او همدارنگه له محترم عبد الصبور (کریم) څخه چې د كتاب ډيزاين يې په غاړه وو او د نوید (انتظار) څخه چې د كتاب د چاپ او تدارکاتو مسووليت ور په غاړه وو هم مننه وکړم.

هيله مند يم چې ددې كتاب چاپيدل به مرسته وکړي چې زمونږ هيوادوال خپلې روغتيا او د روغتيا او سلامتۍ په ساتلو کې د ورزش او فزيكي فعاليت رول ته زياته پاملرنه وکړي او په خپل ورځني ژوند کې د ورزش لپاره وخت بيل کړي او خپل ماشومان هم ورزش او فزيكي فعاليت ته وهڅوي او لازمي اسانتياوي ورته برابرې کړي تر څو له دې لارې د خپل ځان، کورنۍ او ټولنې روغتيا لوړه کړي او د عمر تر پايه پورې يو روغ او خوښ ژوند تير کړي.



ډاکتر شفيق الله همت

د عامې روغتيا وزارت د روغتيا د ارتقاء رئيس

## مقدمه

فزيکي فعاليت او ورزش د صحي خوړو<sup>۱</sup> سره ، د تنباکو او روغتيا ته د نورو مضر و موادو څخه پاک ژوند، د ژوند د روغتيايي لارو له اجزاوو څخه دي.

تجربي او علمي بيلگې ښيي چې په منظم ډول فزيکي فعاليت او ورزش کول د ښځينه، نارينه اومعلوليت لرونکو وگړوپه گډون د ټولو خلکو لپاره په ټولو عمرونو او شرايطو کې د جسمي ، ټولنيزي او رواني روغتيا لپاره پراخې گټې رسوي. همدارنگه ورزش د مناسب غذايي رژيم سره يو ځای ، د تنباکو، الکولو او دواگانو څخه د استفادې مخنيوی، زور زياتي، بي عدالتۍ د کمولو ، د کاري ظرفيت لوړوالي او د يووالي او ټولنيزو اړيکو په لوړولو کې مرسته کوي. فزيکي فعاليتونه د يو شخص لپاره د ناروغيو د مخنيوي يوه غښتلې وسيله او د يو ملت لپاره د ټولنې په کچه د روغتيا د ښه کولو يوه ښه طريقه ده. د فزيکي فعاليت نشتوالی په ټوله نړۍ کې يوه لويه ستونزه ده. په نړۍ کې غير ساري ناروغۍ لکه د زړه ناروغۍ، سرطان، د وينې شکر او مزمني تنفسي ناروغيو پيښې ډيري شوي دي چې ددې ناروغيو زياتوالی د ژوند د روغتيايي کړنلارو په ځانگړي ډول د تنباکو استعمال، د فزيکي فعاليت نشتوالی او غير صحي رژيم سره اړيکي لري.

د روغتيا نړيوال سازمان اټکل کړی ده چې په اوسني وخت کې د غير مزمنو عمده ناروغيو سره اړوند مړينې ، معيوبيت او مصابيت د ټولو مړينو ۶۰ سلنه او د ناروغيو د نړيوال بار ۴۳ سلنه جوړوي. احتمال لري چې دغه شمير تر ۲۰۲۰ کال پورې ۷۳ سلنه مړينې او ۶۰ سلنه دناروغيو نړيوال بار ته لوړ شي.

نن ورځ د افريقا د جنوب هيوادونو (Sub-Saharan Africa) څخه پرته په ټوله نړۍ کې مزمنې ناروغۍ د مړينې د عمده لاملونو څخه شميرل کيږي. غير صحي خواړه، د انرژۍ زياتوالی، د فعاليت نشتوالی، چاغوالی اود هغوې اړوند مزمنې ناروغۍ د نړۍ په ډيرو هيوادونو کې د خلکو لوي ستونزې دي. د غير ساري ناروغيو لوړ بار په ځانگړي ډول په مخ پر ودې هيوادونو کې په روغتيايي خدمتونو

۱. صحي خواړه له هغه غذايي موادو څخه عبارت دي چې له گټورو اجزاو څخه جوړ او د مصرفونکي ټولې اړتياوې تامين کړي او مضر او زيانمنونکي مواد د مصرفونکي د روغتيا او سلامتۍ لپاره ونلري.

باندې د فشار د دوه برابره کیدو په معناده. د قوي طبي بیلگو پر بنسټ د فزیکي فعالیت او د ژوند د روغتیايي کړنو په واسطه ددې ناروغيو مخنیوی یوه ډیره اغیزناکه او دوامداره طریقه ده چې ددې ستونزو راکمول په غاړه واخلي او مثبتې 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 د بنسټیزې سطحې (Basal) څخه داضافي انرژۍ د مصرف د ډیریدو سبب کېږي. فزیکي فعالیتونه په لاندې ډولونو ویشلې شو: مسلکي، کورني، تفریحي (په بیکاره وخت کې)، لیرد رالیږد.
۲. ورزش د یو ډول فزیکي فعالیت څخه عبارت دی چې له وړاندې څخه پلان شوی، منظم، د خپلې خوښې 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 گټور فزیکي فعالیت نه اجرا کوي، د فزیکي فعالیت نشتوالی په ښځو، زرو خلکو، بیوزلو او معیوبینو کې ډیر دی. د عمر زیاتوالی د فزیکي فعالیت د کموالي سبب کېږي او دغه کموالی د عمر د زیاتوالي سره په مستقیمه توګه اړیکه لري او ادامه پیدا کوي.

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 گټور دی اجرا کوي. د هغوي په منځ کې ځوانې ښځې د ځوانو سړو په مقایسه کمې دي. د نړۍ د هیوادونو په ښوونځیو کې د فزیکي فعالیت او سپورتي پروگرامونو کموالی یو خبرداری ورکوونکی بهیر دی.

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

سلوک، د غیر صحي ترانسپورت ( د موټر او موټر سایکل ) څخه د استفادې نتیجه ده. روغتیايي ترانسپورت چې د غیر روغتیايي ترانسپورت په وړاندې کارول کېږي د پلي گرځیدو، 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.

روغتیايي ترانسپورت لاندې گټې لري:

- د خلکو روغتیا ته وده ورکوي
- د ټولنیزو اړیکو د ښه والی زمينه برابروي
- د هوا ککړتیا کموي او
- د کرابي او شخصي موټرونو د زیات لگښت څخه مخنیوی کوي.

**د فزیکي فعالیت مستقیمی او غیر مستقیمی روغتیايي گټې:** منظم فزیکي فعالیت، فعاله ساتیري او ورزش ډیرو روغتیايي گټو ته د لاسرسی لپاره یوه عملي لاره کیدای شي. په مستقیمه او غیر مستقیمه توگه په لویو خطرونو لکه د وینې لوړ فشار، د وینې غوړوالی، چاغوالی ، د تنباکو استعمال او روحي تشویشونو باندې د هغې د مثبتو اغیزو څخه یادونه کولای شو.



فزیکي فعالیت د زړه د ناروغیو، ځیني سرطانونو او د شکرې د دوهم ډول د کموالي سبب کېږي. دغه گټې د یو شمیر میکانیزمونو له لارې صورت نیسي: په عمومي صورت د کلکوز استقلال ښه کوي، د وینې شحمیات راکموي او د وینې فشار را ټیټوي.

فزیکي فعالیت د لویو کلمو (کولون) د سرطان خطر د پروستاگلندین د اغیزو<sup>۲</sup> د کلمو څخه د تیریدو د وخت د کمولو او د انټي اکسیدانت<sup>۳</sup> د اندازې د لوړولو له لارې را کموي . همدارنگه

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

۳. Anti Oxidant: انټي اکسیدانت هغه مواد دي چې په حجرو کې د ازادو راډیکالونو څخه مخنیوی کوي او په دې وسیله د سرطانونو په مخنیوي کې ونډه لري، تجربو ښودلي ده چې منظم ټهرین په وجود کې د دې موادو د زیاد جوړښت سبب گرځي.



فزيکي فعاليت په ښځو کې د تيونو د سرطان د خطرونو د کميدو سبب کېږي چې ممکنه ده دا د هورمونونو په استقلال باندې د مثبتو اغيزو په نتيجه کې وي. فزيکي فعاليت کولای شي د عضلاتو او هډوکو روغتيا ښه کوي، وزن کنټرولوي او د خواشينۍ اعراض راکموي.

### منظم فزيکي فعاليت دا لاندې گټې لري:

- ۱- د وخت څخه وړاندې (۷۵ کلنۍ څخه مخکې عمر) مړينه راکموي.
- ۲- د زړه او وعايي ناروغيو راکمول: څيرنو ښودلې ده چې د فزيکي فعاليت نشتوالی د چاغوالی، روحي فشار او د وينې لوړ فشار د پيداکيدو له امله د زړه د ناروغيو د نږدی ۴۰ سلنې مړينې سبب گرځي. هغه کسان چې فزيکي فعاليت نه لري د هغو کسانو په وړاندې چې فزيکي فعاليت لري د زړه او وعايي ناروغيو د دوه برابره خطر سره مخامخ دي. د منځنۍ اندازي فزيکي فعاليتونولکه (پلي گرځيدلو) ته د هغو کسانو هڅول چې فزيکي فعاليت نه لري کولای شي چې د زړه د ناروغيو د ۱۴ سلنې راکميدو سبب شي. نور لاملونه لکه سگرت څکول او د کلسټرول لوړه کچه هم د زړه د ناروغيو د خطر د زياتيدو سبب کېږي.
- ۳- د وزن په کنټرول او د وزن د زياتيدو د خطر په راکمولو کې مرسته کوي.
- ۴- د هډوکو د له منځه تللو مخنيوی کوي، په ځانگړي ډول په ښځو کې د ورون د هډوکي د ماتيدو خطر راکموي.
- ۵- د ملا په لاندینۍ برخي کې د درد د راپيداکيدو مخنيوی کوي او د درد لرونکو حالاتو لکه د ملا او د زنگون 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 معيوب وي.
- ۷- د رواني سلامتۍ د لوړوالی سبب کېږي او روحي تشويشونه او انديښنې راکموي.
- ۸- د غير روغتيايي سلوکونو لکه د تنباکو، الکولو او نورو نشه يي توکو د استعمال د مخنيوي او کنټرول، د غير روغتيايي خواړو او د زور زياتي په تيره بيا په ماشومانو او تنکي ځوانانو کې،

د مخنیوي سبب کېږي .

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 کېږي.

۱۰- فزیکي فعالیت د وینې د فشار د راټیټولو او د وینې د لخته کیدو د مخنیوي له لارې د مغزي سکټې یا Stroke<sup>۴</sup> خطر راکموي. اټکل شوی دی چې د فزیکي فعالیت زیاتوالی د مغزي سکټې د خطر د ۱/۴ برخې د راکمولو سبب کېږي.

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 پینځو کې راکمه کړي ، څیړنو ښودلې ده چې ورزش او فزیکي تمرینونه کولای شي چې د لوړ غلظت لیپوپروتین (هغه پروټیني 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- اوسټیوپوروزیسس: د ماشومتوب او ځوانۍ په وخت کې فزیکي فعالیت د اسکلیټ د نورمالې ودې او همدارنګه په ځوانو خلکو کې د هډوکي د زیات حجم د لاسته راوړلو لپاره اهمیت لري. کولای شو په زړو خلکو کې د منظم فزیکي فعالیت په واسطه د ورون د کسرونو د نیمايي برخې مخنیوی وکړو.

۱۳- سرطان: د منظم فزیکي فعالیت سره د ځانګړو ډولونو سرطانونو د خطر د کمیدو اړیکه لیدل شوې ده. د بیلګې په توګه په بې حرکت 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 د کمیدو سبب

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

کيږي. د بيلگې 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 بيلگې موجودې دي چې ښيي چې فزيکي فعاليت په وينه کې د گلوکوز 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 بېلابېلو ډولونو او په ورځني ژوند کې د جسماني حرکتونو پواسطه لاسته راځي، د مثال په توگه کار ته د تلو پواسطه، په زينو ختل، په بڼ او ځمکه کې کار کول او په وزگار وخت کې د ورزش او تفريح د بېلابېلو ډولونو پواسطه. د بشپړې روغتيا د لرلو لپاره لازياتې گټې د منځنۍ کچې فزيکي فعاليتونو او يا د درنو او اوږدو فزيکي فعاليتونو پواسطه لاسته راوړلای شو. د مثال په توگه:

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

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

## ماشومان په کوم عمر کې بايد په ورزشي فعاليتونو 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

کلنۍ کې په ډول ډول ورزشي پروگرامونو کې د برخې اخستو لپاره تيار وي لکه چې د فوټبال په لوبه کې د ماشومانو گډون په درې کلنۍ کې پيل کيږي.

که چېرې يو ماشوم د ماشومتوب په وخت کې ډول ډول ورزشي لوبې تجربه کړې نو ددې احتمال ډير زيات دى چې په لويوالى کې هم ډول ډول ورزشي فعاليتونه تر سره کړي. ځکه چې هغه کسان چې په کوچنيوالي کې د فعاليت او ورزش سره بلد وي ، په لويوالي کې به هم د يو کار په څير ورزش ته يو وخت بيل کړي.

د ډول ډول تجربو او فعاليتونو سره د ماشومانو بلديت ډير مهم دى. که چېرې ماشومان د فزيکي فعاليت او ورزش تجربه د پخوا نه ولري دغه تجربې له هغوې سره مرسته کوي چې وپوهيږي په کوم ډول فعاليت کې برخه واخلي او په خپل راتلونکې ژوند کې هم په اسانې سره د خپل تمرين او ډلې په ټاکلو کې پريکړه کولای شي.

ورزشي پروگرامونه بايد د ماشومانو د ذهني، جسمي، او روزنيزو اړتياو په نظر کې نيولو سره وټاکل شي تر څو ډيرې روزنيزي اغيزې ولري. ماشوم مه اړ باسئ چې د ډير وخت لپاره په يو فعاليت لگيا اوسي. له ماشوم نه پوښتنه وشي چې له کوم شي سره يې ستړتيا له منځه ځي او له کوم فعاليت او ساتيرۍ نه خوند اخلي.

يو ډله ايز مناسب ورزشي پروگرام له ماشوم سره مرسته کوي چې د حرکتې مهارت کچه او همغږي ښه کړي. په اوسني وخت کې فوټبال د ځوانانو په منځ کې ډير مشهور دى او دا ثابته شوي ده چې د يو زيات شمير ماشومانو لپاره گټور او خوندي دى. هغه تنکي ځوانان چې په کوم دليل په ډله ايزو ورزشي سياليو کې د گډون کولو سره مينه نه لري نو د والدينو او روزوونکو په لارښوونو سره کولای شي چې د سکيټ، ځغاستې، بايسکل چلونې او داسې نورو ورزشونو کې برخه واخلي.

اوس بايد دې پوښتنې ته ځواب ورکړو چې د ماشومانو لپاره د ورزشي سياليو او حرفوي تمرينونو مناسب وخت کوم دى. دې پوښتنې ته ځواب هم اسانه نه دى او بايد په ډير احتياط وويل شي چې د ۶ کلنۍ نه ښکته ماشومان د ودې په حال کې دي او د ودې زياتره مرحلې د عمر په لومړيو کلنو کې وي او که چېرې د هغوي په بدن زيات فشار راوړل شي کيداې شي چې د هغوي د جسمي ودې په طبيعي بهير کې ستونزې رامنځته کړي.

د ماشومانو د ورزش او اروا پيژندنې (روانشناسی) څيړونکي او کارپوهان لارښوونه کوي چې ماشومان د ۸ نه تر ۱۰ کلنۍ عمر پورې بايد د سيالۍ په ورزشونو کې چې امتياز يی حسابيږي او په ځانگړي ډول لويان په هغوي کې رول لري برخه وانخلي ځکه چې په هغوي باندې د بايللو له امله د روحي فشار احتمال ډير دی.

د ۸ کلنۍ نه ښکته ماشومان بايد د مهارتونه د يادولو په لوبو کې برخه واخلي لکه د توپ د غورزول او نيول او د ښکته او پورته توپ وهل ، منډې وهل او لامبو وهل. او بايد ماشومان په دې دوره کې په بشپړه توگه ازاد وي او دغه مهارتونه په خوشالوونکې طريقه 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 تنظيم شويو مسابقو لکه د ښوونځيو په دننه مسابقو کې برخه واخلي. هغوي لا تر اوسه پورې د خپلو مهارتونو د پراختيا لپاره مرستې ته اړتيا لري او بايد د ماتې او ناهيلۍ سره مخامخ کيدل زده کړي. هغه ماشومان چې زياتره وخت بايلونکې وي تر نورو زيات د ورزش پريښودو ته تيار وي. مينډې، پلرونه او د مدرسو مشران بايد کوشښ وکړي چې ماشومان په داسې مسابقو کې گډون وکړي چې د هغوي د بريالي کيدو او هڅونې سببونه منځته راوړي. دغه عمرونه د ډول ډول ورزشونو د پيلولو او د علاقې وړ ورزش د ټاکلو لپاره ډير ښه وخت دی.

۱۰ - ۱۲ کلني عمر لرونکي ماشومان: د دې عمرونو ماشومان او نوي ځوانان کولای شي په ورزش کې د سيالۍ څخه خوند واخلي او د نويو مهارتونو په يادولو پيل وکړي. ځينې ماشومان په دې عمر کې د يو ځانگړي ورزش سره ډيره مينه ښيي او د روزونکي په لرلو سره کولای شي په دې برخه کې ډير پرمختگ وکړي.

د ورزش ډول	د پيل عمر (کال)	د تخصصي کيدو عمر (کال)	د عمل کولو اوج ته رسيدل (کال)
سکي	۸-۷	۱۴-۱۲	۲۵-۱۸
لامبو وهل	۸-۶	۱۴-۱۲	۲۳-۱۹
د ميز پر مخ ټينس	۹-۸	۱۴-۱۳	۲۵-۲۲
جيدو	۱۰-۸	۱۶-۱۵	۲۵-۲۲
فوتبال	۱۲-۱۰	۱۶-۱۴	۲۶-۲۰
بيدمينتون	۱۲-۱۰	۱۶-۱۴	۲۵-۲۰
باسکټبال	۱۲-۱۰	۱۶-۱۴	۲۸-۲۰
واليبال	۱۲-۱۰	۱۶-۱۵	۲۶-۲۲
غير نيول	۱۳-۱۱	۱۹-۱۷	۲۷-۲۴
د بايسکل چلونه	۱۵-۱۲	۱۸-۱۶	۲۸-۲۲
وزن جگول	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 جمناسټيک	۸-۶	۱۰-۹	۱۸-۱۴
د هلکانو جمناسټيک	۹-۸	۱۵-۱۴	۲۵-۲۲
د نجونو ټينس	۸-۷	۱۳-۱۱	۲۵-۱۷
د هلکانو ټينس	۸-۷	۱۴-۱۲	۲۷-۲۲

## د فزیکي فعالیتونو اقتصادي گټې

فزیکي فعالیت زیاتې اقتصادي گټې لري په ځانگړي ډول د روغتیايي څارنو د لگښتونو کموالی، د عوایدو زیاتوالی او روغتیايي فزیکي چاپیریال. په همدې ډول د خلکو د فزیکي فعالیت نشتوالی بدې پایلې لري او سوداگري او ملت زیانمن کوي.

د پرمختللو هیوادنو څخه ثبوتونه ښيي 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 لگښتونه د ملي روغتیايي لگښتونو 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 لگښت سبب شو.

د امریکا په متحده ایالتونو کې د کار په ځای کې د فزیکي فعالیت پروگرام توانیدلی دی چې د ناروغتیا له امله د لنډې مودې رخصتي ۳۲.۶ سلنه او د روغتیايي څارنو لگښت ۵۵.۲۰ سلنه راکم کړي او عواید د ۵۵-۲۲ سلنه زیات کړي.

په کاناډا کې د فزیکي فعالیت د نشتوالي لگښت د ټول روغتیايي لگښت ۶ سلنه جوړوي. په هغو کمپنیو کې چې د خپلو کارکوونکو لپاره د فزیکي فعالیت پروگرام لري د کارکوونکو د غیر حاضری د نشتوالي، د ټپونو نشتوالي او د هغوي د تغیر او تبدیل له امله د هر کارکوونکي په گټه کې ۵۱۳ ډالره زیاتوالی راغلی دی.

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

## د ټولني په بېلابېلو ډلو کې فزيکي فعاليت

**الف: ماشومان او تنکي ځوانان:** منظم فزيکي فعاليتونه د ځوانانو په فزيکي، ټولنيز او روحي روغتيا باندې د پام وړ اغيزې لري. د فزيکي فعاليتونو منظم اجرا کول د ماشومانو د هډوکو، عضلاتو او بندونو په جوړولو او ساتلو کې مرسته کوي او د بدن د وزن په کنټرول، د شحمياتو په کمولو او د زړه او سږو د دندو په اغيزمن تر سره کولو کې هم مرسته کوي. او همدارنگه د خفگان او روحي تشويشونو په مخنيوي کې هم گټور واقع کېږي. په ورزش او ساتيريو کې د ماشومانو بوختيا هغوې ته د وړتياو د لوړولو، په ځان د باور، د فشار د کمولو، د لاسته راوړنو زياتيدو او د ټولنيزو اړيکو او اتفاق زمينه برابروي. دغه مثبتې اغيزې د خلکو سره د هغو خطرونو په له منځه وړلو کې مرسته کوي چې د نفس د غوښتنو او د بې حرکتې او خفگان نه ډک ژوند له امله منځته راځي. په ورزش او فزيکي فعاليتونو کې بوختيا د نورو روغتيايي سلوکونو په رامنځته کيدو کې مرسته کوي لکه له تنباکو، الکولو او دوا څخه ډډه کول، د روغتيايي خوړو خوړل، مناسب استراحت او ټرينونه.

شواهد ښيي چې تنکي ځوانان چې هر څومره زيات په فزيکي فعاليتونو بوخت وي په هماغه اندازه يې د تنباکو د استعمالولو احتمال کمېږي. دغه ثبوتونو ښودلې ده چې هغه ماشومان چې ډير فزيکي فعاليت لري په هماغه اندازه يې علمي او عملي کرڼه ښه کېږي.

ډله ايز لوبې او ساتيرۍ په ځوانو ماشومانو کې د ټولنيزو اړيکو او ټولنيزو مهارتونو د ودې سبب کېږي. په ښوونځيو او يا هم په بيکاره وختونو کې په ساتيريو، مسابغو او نورو فزيکي فعاليتونو کې برخه اخستل د ماشومانو او تنکيو ځوانانو د روغتيايي ودې لپاره ضروري دي. خوندي ورزشي ځايونو ته لاسرسی، د ورزشي فعاليتونو لپاره د فرصتونو او وخت پيدا کول اوله هغوې سره د ميندو او پلرونو او ښوونکو برخه اخستل د ماشومانو د روغتيا ساتنې او فعال ژوند لپاره ښه مثال او ضروري اجزاوې دي.

ښوونځي هغه يواځني ځايونه دي چې د ماشومانو لپاره په رسمي ډول منظم فزيکي فعاليتونه



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 سکت) 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 لږې او منځنۍ اندازې چاغوالي د مخنيوي او حقيقي وزن د ساتلو لپاره يوه اغيزمنه وسيله ده.

د وينې شکر په نړۍ کې د ۷۰ ميليونو څخه 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 کولاي شي چې ددغه پيښو د ۵۰ سلنې نه زيات مخه ونيسي کوم چې د انسولين سره تړلي نه وي. همدارنگه فزيکي فعاليت کولاي چې د Osteoporosis (هغه ناروغي چې په هغې کې هډوکي کمزوري او ماتيدونکي کيږي) د پيښو زيات مخنيوي وکړي. ښځې په تيره بيا د شندتوب (Post-Menopausal) د دورې ښځې د سرو په پرتله د دې ناروغې په وړاندې د زيات خطر سره مخامخ دي.

په ښځو کې د روحي انديښنو، خفگان او د يواځې توب د کموالي لپاره ورزش ډير مهم دی، د پرمختللو او مخ پر ودې هيوادونو په ښځو کې د سرو په پرتله د خفگان اندازه دوه برابره ده. شايد د دود او دستور سره سم مناسبې پاليسۍ او پروگرامونه يو زيات 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 ولري لکه مناسب خواړه، د گټو نوښتونه، په فزيکي فعاليت کې مشوره چې د هغوي ځانگړې حالت لپاره ضروري وي.

## ج: د زړو خلکو ټولنه (فعال زړښت)

د نړۍ په زياتو برخو کې خلک په چټکې سره زړيریږي. د زړو خلکو زياتوالی د پرمختګ يوه مثبتې نښه ده خو د زړو خلکو روغتيايي او وظيفوي ظرفيت ته په پام سره به دا په روغتيايي او ټولنيزو خدمتونو يو لوی بار وي. فزيکي فعاليت د روغ او فعال زړښت، د ژوند د څرنگوالي ساتلو او ښه کولو او د زړو خلکو د ازادۍ او خپلواکۍ لپاره ډير مهم دی. داسې وړاندوينه شوې ده چې د هغه خلکو شمير به چې عمر يی ۶۰ کاله دي په راتلونکو ۲۰ کلونو کې دوه برابره ته لوړ شي. د ډير عمر دغه خلک به زياتره په مخ پر ودې هيوادونو کې ژوند کوي. د هغه معلوليت کمول او يا ځنډول چې د زړښت سره اړه لري د عامې روغتيا د مهمو کارونو څخه دی او فزيکي فعاليت په بېلابېلو عمرونو کې د ښې روغتيا د دوام او لا ښه والي لپاره مهم رول لوبولی شي. په ځوانانو او زړو خلکو کې ليدل شوې ده چې فزيکي فعاليت توازن، توانمندي، همغږي، د عضلاتو ارتجاعيت، تحمل، روحي روغتيا، حركي کنټرول او ادارکي دندې اصلاح کوي. ارتجاعيت، توازن او ښه عضلي قوت د لويدلو په مخنيوي کې مرسته کوي کوم چې په زړو خلکو کې د ژوبليدو يو ستر لامل دی.

که چېرې منظم ورزش ناوخته هم پيل شي نو بيا هم د فزيکي فعاليت د گټوڅخه خوند اخيستی شو. په داسې حال کې چې په ټيټ عمر کې فعال اوسيدل د ډيرو ناروغيو په مخنيوي کې مرسته کولای شي. سر بيره پر دې حرکت او منظم فزيکي فعاليت د زړو خلکو په منځ کې د معلوليت او د عامو ناروغيو لکه د زړه وعايي ناروغۍ، د بندونو التهاب، اوسټيوپوروزيس او وينې لوړ فشار په راکمولو کې مرسته کوي.

د ناروغيو د کنټرول او مخنيوي مرکز (CDC) لارښوونه کوي چې لويان بايد په اونۍ کې پنځه ورځې او يا تر هغې ډير د ۳۰ دقيقو لپاره د منځنۍ کچې فزيکي فعاليت ولري او يا په هره اونۍ کې درې ورځې او يا تر هغې زيات د ۲۰ دقيقو لپاره دروند فزيکي فعاليت ولري.

## 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، سپورتې 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 ډېروالی چې د انرژي د مصرف د کموالی لامل کیږي لکه لفتونه، اتوماتې دروازې او نور.
- په ځینو ښوونځیو کې د فزیکي ښوونو او ورزش کموالی
- د ماشومانو د خونديتوب 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 لوبې او انټرنټ ځای نیول

## ممکنه ناوړې اغیزې

په داسې حال کې چې د منظم فزیکي فعالیت گټې ډیرې دي خوکیدای شي د اندازې نه زیات فزیکي فعالیت د ممکنه اړخیزو اغیزو سبب وگرځي. د مثال په توګه په هره اندازه چې خلک په ورزشي سالیو کې برخه واخلي په هماغه اندازه تمه کیږي چې د ورزش اړوند کسرونو او ټپونو شمیر ډیر شي. دغه یو دلیل دی چې ځینې ډلې لکه د زړه ملي کمیته (National Heart Forum) هیله لري چې داسې پالیسی وویښې چې د هغې تمرکز په اسانه ورزشونو ساتیږي لکه قدم وهلو او بایسکل چلولو وي. د حد نه ډیر فزیکي فعالیت د بندونو د تخریب یا اوسټیو ارتريت 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 کونکو 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 مزمڼې ناروغۍ او د شکرې ناروغي شاملې دي. دغه او نورې مزمڼي 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 مزمڼو 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.

د دې نظر پر خلاف چې مزمې ناروغۍ شتمن هيوادونه اغيزمن کوي، د هغو مړينو ۸۰ سلنه چې د مزمنو ناروغيو له امله منځته راځي، په غريبو او د منځنۍ کچې په هيوادونو کې واقع کېږي. په دې هيوادونو کې يواځې د زړه، وعايي ناروغۍ د اچ آي وي او ايدز په پرتله ۵ ځله زيات خلک وژني. که چېرې د دې لويې ستونزې لاملونه څرگند نه شي نو د مزمنو ناروغيو مړينې به د ۲۰۰۵ نه تر ۲۰۱۵ کال پورې ۱۷ سلنه زياتې شي. د روغتيا نړيوال سازمان نوي اټکلونه او شميرې ښيي چې مزمې ناروغۍ د هيوادونو په اقتصاد ډير فشار اچوي. د ۲۰۰۵ کال د شميرو پر بنسټ ليدل کېږي چې د زړه او شکرې دناروغيو له امله د چېن هيواد خپل ۱۸ ميليارده، روسيه ۱۱ ميليارده، هند ۹ ميليارده او برازيل ۳ ميليارده ملي عوايد لگوي او که پدې برخه کې جدي اقدام ونه شي دغه زيانونه به دوام وکړي. نو پر دې بنسټ د کمې او منځنۍ گټې د هيوادونو لپاره چې د بيوزلۍ سره په مبارزه کې دي، د مزمنو ناروغيو د مخنيوي په پروگرامونو کې پانگه اچونه ډيره مهمه ده. ددې ستونزو د مخنيوي لپاره زياتره هيوادونو مزمې ناروغۍ د زريزې دپرمختگ په موخو (MDGs) کې شاملې کړي دي. نړيوالتوب، ښارې کيدنه او په چټکې سره د نفوسو زړښت په نړۍ کې د مزمنو ناروغيو د زياتيدو له لويو لاملونو څخه دي. دغه ټاکونکي لاملونه د خطر د دريو لويو لاملونو چې عبارت له غير روغتيايي خوړو، د فزيکي فعاليت نشتوالی او د تنباکو استعمال څخه دي، د مزمنو ناروغيو په زياتيدو کې مرسته کوي. د روغتيا نړيوال سازمان اټکل کړيدی چې کولای شو د زړه او وعايي ناروغيو او د شکرې د دوهم ډول ناروغۍ ۸۰ سلنه او د ټولو سرطاني ناروغيو ۴۰ سلنې څخه ددې لاملونو په له منځه وړلو سره مخنيوی وکړو.

## ۲- فزيکي فعاليت-اغيزمن مخنيوی

دا چې مخ پر ودې هيوادونه لږې سرچينې او امکانات په لاس کې لري تر څو يې په مزمنو

ناروغيو اخته كسانوپه روغتيايي څارنو باندې ولگوي نو پر دې بنسټ مخنيوی (وقايه) ددې روغتيايي ستونزې سره د مقابلې لپاره تر ټولو ارزانه او دوامداره لاره ده. د فزيكي فعاليت نشتوالی په ټوله نړۍ كې د زړه د ناروغيو تر ټولو عام لامل دی. د تنباكو د استعمال نه وروسته د فزيكي فعاليت نشتوالی په ټوله نړۍ كې د ناروغيو او مړينو لوی لامل دی. نو پر دې بنسټ فزيكي فعاليت او ورزش په نړۍ كې د چاغوالي سره د مبارزې يوه ارزانه او اغيزمنه لاره گڼل كېږي او كيداې شى چې د مزمنو ناروغيو په مخنيوي كې تر ټولو اغيزمنه ستراتيژي وگڼل شي. د غير ساري ناروغيو په اړه د فزيكي فعاليت گټې روښانه دي او دغه گټې د لومړنيو او دوهمو مزمنو ناروغيو لكه د زړه او وعايي ناروغۍ، د شكرې ناروغي، سرطانې ناروغۍ، د وينې لوړ فشار، چاغوالی، خفگان او استيوپوروزيس مخنيوی په بر كې نيسي.

### ۳-د زړه او وعايي ناروغيو مخنيوی

د زړه وعايي ناروغۍ د زړه او رگونو ناروغۍ دي او په نړۍ كې د مړينې لومړی درجه لامل شميرل كېږي. نږدې ۱۷.۵ ميلیونه خلک د زړه وعايي ناروغيو له امله په ۲۰۰۵ كال كې مړه شوي دي چې په نړۍ كې د ټولو مړينو ۳۰ سلنه جوړوي. ددې پيښو له ۸۰ سلنې ډير په هغه هيوادونو كې واقع شوي دي چې لږه او منځنۍ گټه لري او ښځې او سړي يی په مساوي ډول اغيزمن كړي دي. حتي ډير لږ فزيكي فعاليت كولاى شي د هغو مړينو خطر راكم كړي چې علت يې د زړه وعايي ناروغۍ دي. د (US Surgeon General) د راپور پر بنسټ چې په ۱۹۹۶ كال كې خپور شوی دی د فزيكي فعاليت گټې په بېلابېلو كچو كې بيان شوي دي او يادونه شوي ده چې كولاى شو د منځنۍ اندازې فزيكي فعاليت پواسطه هغه لاسته راوړو او كه چېرې فزيكي فعاليت ډير شي د هغې گټې هم زياتېږي. په هغه كسانو كې چې منظم فزيكي فعاليت لري د زړه د حملې خطر ډير كم دي او هغه كسان چې د زړه په ناروغۍ اخته دي د فزيكي فعاليت پواسطه د هغې د بدو پايلو خطر تر ۶۰ سلنه كمولاى شي. بيلگې دا هم ښيي چې

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

#### ۴-د شکرې د ناروغۍ درملنه او مخنيوی

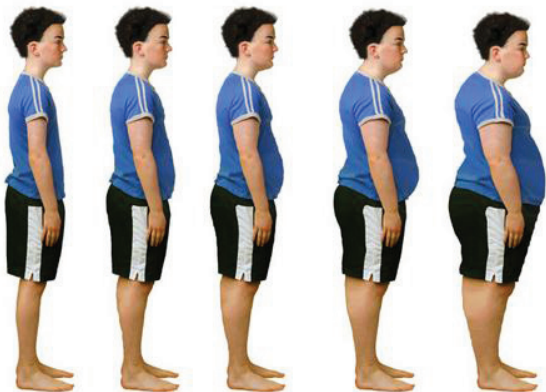
په نړۍ کې له ۱۸۰مليو نه زيات خلک د شکرې ناروغي لري. په ۲۰۰۵ کال کې نږدې ۱.۱ ميليون خلکو د همدې ناروغۍ له امله خپل ځان له لاسه ورکړي او ددې مړينو ۸۰ سلنه په هغو هيوادونو کې چې لږه او منځنۍ عايد لري واقع شوي دي او ددې کسانو نږدې نيمايي يې د ۷۰ کلونو څخه کم عمر درلود. د لسو هغه هيوادونو له جملې نه چې د شکرې د ناروغۍ لوړه شميره لري، ۷ يې د کمې او يا منځنۍ عايد لرونکي هيوادونه دي. نوې څيړنې ښيي چې دروند 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 سويي 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 دروند ورزش د شکرې د ناروغۍ په کنترول کې مرسته کوي خو دروند ورزش په وينه کې د شکرې د سويي د کنترول لپاره د ايروبيک ورزش په نسبت ډير گټور دی. ورزش د خوړو د ښه رژيم او دوا سره يو ځاي په هغو کسانو کې چې ناروغي يې خفيفه وي، د دوهم ډول ديابت د کنترول لپاره تر ټولو اغيزمنه وسيله ده خو ورزش او فزيکي فعاليت کيدای شي د شکرې د ناروغۍ په ناروغانو کې د ناوړو اغيزو سبب وگرځي لکه هايپو گلاسيميا (په وينه کې د شکرې ټيټه کچه) او هايپر گلاسيميا (په وينه کې د شکرې لوړه کچه). د دې اغيزو د لاملونو د موندولو

لپاره لا زیاتو څیړنو ته اړتیا شته تر څو معلومه شي ولې ځینې وختونه ورزش او فزیکي فعالیت گټورې 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 کېږي. 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 کټه 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 ځانگړو 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 راکمېږي. 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 وښيي نو پر دې بنسټ ډیره گرانه ده چې فزیکي فعالیت د ثانوي وقایې په حیث قبول کړو.

## ۶- د چاغوالي سره مبارزه او د چاغوالي اړوند روغتیايي خطرونو راکمول



چاغوالی په بدن کې د شحم د غیر نورمال او زیات تراکم څخه عبارت دی چې د یو شخص روغتیا اغیزمنه کوي. د یوې نړیوالې سروې پر بنسټ په ۲۰۰۵ کال کې اټکل شوی چې په نړۍ کې



۴۰۰ میلیونه چاغ کسان (Obese) شته او کیدای شي تر ۲۰۱۵ کال پورې دغه شمیره ۷۰۰ میلیونو وگړو ته ورسېږي چې دغه زیاتوالی تر ډیره حده د خوړو په رژیم کې بدلون (د زیاتې انرژۍ خواړه چې په کمه اندازه ویتامین 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 مزمونو ناروغيو د نسبي زیاتوالي سبب کېږي. چاغوالی او د فعالیت نشتوالی د روغتیا د خطر د شاخصونو سره نږدی 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 وعایې ناروغيو 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 گټې تقویه کوي په ځانگړي ډول په هغه کسانو کې چې د زیات وزن د لرلو له امله د مزمونو ناروغيو د خطر سره مخامخ دي.

## ۷-د اوسټیوپوروزیس مخنیوی او د هډوکو د سلامتی ساتل او وده

اوسټیوپوروزیس د هډوکو د نسجونو د خرابیدو څخه عبارت دی چې د هډوکي د کتلې د له منځه تللو سبب کېږي او د هډوکو د کسر خطر زیاتوي. ښځې د سړو په نسبت ددې ستونزې په وړاندې ډیرې زیانمنوکې دي. په ۵۰ کلنو ښځو کې د هډوکو د کسر خطر ۴۰ سلنه دی چې دغه سلنه د زړه د کروزي ناروغيو سره یو شان ده. په ۱۹۹۰ کال کې په نړۍ کې ۱.۷ میلیونو خلکو د ورون کسر تجربه کړ او کیدای شي دغه شمیره تر ۲۰۲۵ کاله پورې ۶ میلیونو ته لوړه شي. فزیکي فعالیت د کلسیم او ویتامین ډی د اخستلو سره یو ځای د هډوکي د کتلې په جوړولو او

ترمیم کې مرسته کوي. فزیکي فعالیت په هډوکي فشار راوړي او هډوکې په غبرگون کې خپله کتله زیاتوي او په نتیجه کې په یوه لویه ساحه فشار واریديږي. فزیکي فعالیت په ټولو عمرونو کې د هډوکي په سلامتۍ مثبت 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 کېږي په ځانگړي 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 ښيي چې ورزش په هغه ښځو کې چې د ۷۵ نه تر ۸۵ کاله عمر لري، هډوکو د تراکم د اصلاح لپاره اغیزمن دی او همدرانگه 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 راکموي. قوت، عضلي کښښ، او ښه وضعیت د درد د کموالي سبب کېږي او د ډیر عمر خلکو ته اجازه ورکوي تر څو خپل ورځنې کارونه په اسانۍ او هوساینې سره تر سره کړي.

- په روغتیايي خدمتونو کې د منظمو فزیکي فعالیتونو د پروگرامونو طرح کول چې دغه پروگرامونه د یوې واحدې مداخلې په چوکاټ کې وي او په هغې کې د خوړو رژیم، د ژوند طریقه او د مخنیوي تدبیره شامل وي.

- د کار په ځای کې د فزیکي فعالیت او نورو روغتیايي سلوکونو رواجول.

- په ټولنه کې د موجودو ورزشي اسانتیاوو 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 روغتیايي موضوعاتو (د خوړو رژیم، د تنباکو نه استعمالول، غیر ساري ناروغۍ، ایدز، ملاریا، نرۍ، رنځ او نورو) په باره کې د عامه پوهاوی د پروگرامونو په لاره اچول او د بیوزلۍ کمول، ټولنیز یوځای کیدل او د زورزیاتي له منځه وړل.

### فزيکي او رواني گټي

د ژوند څرنگوالی ښه کوي

د مزمنو ناروغيو خطر راکموي

وزن کنټرولوي

خوب اصلاح کوي

رواني فشار او خفگان راکموي

حرکي مهارتونه پراخوي.

### اقتصادي گټي

کارې فرصتونه رامنځته کوي

توريزم را جلبوي

د ترانسپورت يوه وسيله وي

ځايي سوداگري غښتلې کوي

کار ته نه حاضرېدل راکموي

روغتيايي لګښتونه راکموي

### ټولنيزي گټې

کورنۍ او ټولنيزي اړيکې ښې کوي

ممهارتونه/ټولنيزي شبکې اصلاح کوي

زرو خلکو ته قدرت ورکوي چې په

مستقل ډول ژوند وکړي.

يوازيتوب راکموي

په خپل نفس باور زياتوي

### په فزيکي فعاليتونو کې گډون

#### چاپيريالي گټې

ترافيکي تراکم راکموي

د هوا ککړتيا راکموي

گلخانه يي گازونه کموي

د غږ ککړتيا راکموي

خوندي ځايونه برابروي

## د ورزش فزیولوژی

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 فزیولوژی یو ډیر مهم ټکی دی چې باید ورباندې خپرې 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 فزیولوژی کې یو شمیر توپيرونه وجود لري چې باید په نظر کې ونیول شي. دغه توپيرونه د ځینو لاملونو پورې اړه لري لکه د بدن لویوالی، د بدن جوړښت او د نارینه هورمون یا ټسټیسترون موجودیت او یا نه موجودیت، د ښځینه جنسي هورمون یا ایستروجن هم د ورزش د فزیولوژی په بحثونو کې د اهمیت وړ دی خو د ټسټیسترون په نسبت ډیری اغیزې نه لري ځکه چې ټسټیسترون فوق العاده انابولیکې اغیزې لري چې استروجن هغه نه لري.

عضلي فعالیت د ورزش د فزیولوژی 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 کېږي او سړي چې د ټسټیسترون هورمون افرازوي د عضلي تمرین په نتیجه کې خپل ځان ته وده ورکوي او د ډیر قوت لرونکي وي. دعضلي تقلصی قدرت د عضلي توانايي څخه توپیر لري ځکه چې عضلي توانايي د عضلي د کار اندازه ده چې د وخت په واحد کې اجرا کېږي. د عضلي د اندازه کولو وروستی واحد د عضلي تحمل څخه عبارت دی. دغه واحد د عضلي په تغذیوي حمایت پورې اړه لري او د گلايکوجن په اندازې پورې اړه لري کوم چې دتمرین څخه وړاندې په عضلاتو کې زيرمه شوی دی.

په ورزش کې درې عضلي ميتابوليک سيستمونه اهميت لري چې عبارت دي له:

۱. د فاسفوکراتين سيستم The Phosphocreatine-creatine system

۲. د لکتیک اسيد د گلايکوجن سيستم The glycogen-lactic acid system

۳. هوازی يا ايروبيک سيستم The aerobic system

په لومړي سيستم کې فاسفوکراتين په دوو ايونونو کراتين او فاسفیت تجزيه کېږي او د انرژۍ د توليد سبب کېږي. په دوهم سيستم کې گلايکوجن چې په عضلاتو کې زيرمه شوی دی په گلوکوز بدليږي او وروسته د انرژۍ د توليد لپاره استعمالېږي. دريم سيستم د خوړو د تخمض يا اکسيديشن څخه عبارت دی چې په مایټوکاندریا کې صورت نیسي او د انرژۍ د توليد سبب کېږي.

د عضلي فعاليت په وخت کې هغه غذايي مواد چې استفاده ترې کېږي کاربوهايډریت دي خو کله چې د گلايکوجن زيرمې مصرفېږي نو بدن د شحم څخه د انرژۍ د سر چېنې په توگه گټه اخلي. په ټوليزه توگه ويلای شو چې د ورزش په جريان کې د اکسيجن لگښت ډير زياتيږي، د وينې جريان زياتيږي او دا چې ټوله ازاده شوې انرژي چې د خوړو څخه په لاس راځي په تودوخه بدليږي نو پر دې بنسټ د بدن تودوخه هم زياتيږي. څرنگه چې د ورزش په وخت کې مايعات او مالگې هم په کافي اندازه ضايع کېږي نو لازمه ده چې دا مواد هم بيرته عوض شي يعنی وخورل شي.

څيرنې ښيي چې هغه کسان چې خپله روغتيا ساتي، ورزش کوي او خپل وزن کنټرولوي، د عمر کلونه يي زياتيږي او اوږد عمر لري په ځانگړي ډول د ۵۰ او ۷۰ کلنۍ په منځ کې. څيرنې ښيي چې په روغو کسانو کې د مړينې 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 لاندي فعاليتونو په نتيجه کې منځته راځي.

۱. په منځني ډول د وينې فشار ښکته ساتل

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 ستروک 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 ووايو چې ورزش نه یواځې د روغتیا سبب کیږي بلکې د انسان عمر هم ډیروي.

## بدني روزنه او ورزش د اسلام له نظره

آیا گمان کوئ چې تاسو مو هسې خوشي پیدا کړي یاست او تاسو (ددې تعبیر پر بنسټ) زمونږ پر لور بیرته نه راستنیرئ؟

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 پیدا کړي (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 مخکې 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 ګرځي تفکر او عقل، ایمان او نیک عمل ګنلی دی. د مومن ټول اعمال ، عبادتونه او فردې 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

خود نبی کریم (ص) فرمایي (المؤمن القوی خیرٌ و أحبّ إلى الله من المؤمن الضعیف؛ هغه مومن چې قوي او غښتلی وي د هغه مومن څخه چې ناتوان او ضعیف وي غوره دی او همدارنگه د حفظ الصحې مراعاتول، د خوښی نه ډکه روحیه اوپه ژوند کې نظم او انضباط 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 مراعاتول، د فکري او جسمي قوې وده، د فاعلي چمتوالی، خوښي او د بريالیتوب 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، د دنیا مینه او بدبینۍ او بدگمانۍ څخه 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 بدني روزنې د علومو په ساحه کې هم اهمیت لري او په دې مقاله کې په هغې بحث کوو.

## ورزش او بدني 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 د خالق کتاب دی، داسې ایتونه وجود لري چې د انسان د جسم او روح په غښتلي کیدو دلالت کوي. په دې بحث کې په ځینو ایتونو بحث کيږي تر څو ورزشکارانو، د ورزش مینه والو او زموږ د ټولنې د مومنو قشرونو لپاره د ورزش لاره پرانیزي. د قران کریم په لوستلو زموږ پام دې ټکي ته را اوړي چې په قران کې همیشه غښتلتوب د یو مثبت لامل په توګه ارزیابي کيږي. ددې ټکو د لا روښانتیا لپاره د قران کریم ځینو ایتونو ته اشاره کيږي:

د پوځي بنسټ د غښتلي کیدود ضرورت په باره کې فرمایي (واعدوا لهم ما استطعتم من قوه)»  
سوره انفال/ ۶۰ او د هغوی (دښمنانو) په وړاندې هر څومره چې توانيږئ، ځان غښتلی

(کړئ)

کله چې په قران کریم کې د موسی (ع) حالت بیانوي نو هغه یو غښتلی او قوی سړي راپیژني په یو ځای کې فرمایي: موسی هغه سړی په یو سوک وواهه او هغه مړ شو. سوره قصص / ۱۵  
عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَى ﴿٥﴾ ذُو مِرَّةٍ فَاسْتَوَى ﴿٦﴾ سوره 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 لِلَّهِ جَمِيعًا. سوره بقره / ۱۶۵ ټول قدرت او قوت د خدای تعالی دی  
لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ . سوره کهف / ۳۹ خدای تعالی د ارادې او قوت نه پرته بل قوت نشته  
إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ. سوره ذاریات / ۵۸ خدای ج د رزق ورکونکی او د قوت او ارادې خاوند دی

إِنَّ رَبَّكَ هُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ. سوره هود / ۶۶ ځکه 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 ځکه 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 یی زیات وي.

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



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 د دريو شيانو سره سروکار لري يعنې فرد، ټولنه او د هستۍ عالم. انسان پخپله هم له دريو اړخونو يعنې جسماني، عقلايي او نفساني څخه جوړ شوی دی.

اسلام داسې يو ښوونځی دی چې د انسان د ژوند يو يا څو زاويو ته نه دی ځانگړی شوی بلکې د ټول وجود لپاره د ژوند په دوران کې پروگرامونه لري. هغه کسان چې په دې عقیده دی چې اسلام يواځې اخرت ته ځانگړی شوی او له نړۍ سره سروکار نه لري او يا يې ټول پروگرامونه د روح روزلو ته وقف کړي او جسم ضعيف او ناتوانه کوي تر څو روح يې غښتلی شي نو دې کسانو ته لازمه ده چې د اسلام ددين په اړه خپله پوهه زیاته کړي.

د اسلام مقدس دین د خپل وخت د ورزشونو په باره کې د ښکاره نظر په څرگندولو سره، دهغو ورزشونو د کولو توصیه کړې ده. په حديثونو کې راغلي دي چې پیغمبر (ص) به اس ځغلوونه کوله، او د اس ځغلوونې په مسابقو کې به یی د گټونکي لپاره څو مثقاله سپین زر د جایزې په توگه ورکول. څرنکه چې پیغمبر (ص) د اسامه بن زید سره د غشي ویشتلو په مسابقه کې گډون وکړ. همدارنگه روایت دی چې پیغمبر (ص) ماشومان او تنکي ځوانان د احد جگړې ته پرېښودل خو يو ځوان چې ښه غشي ویشتونکی و هغه ته يې اجازه ورکړه نو سملاسي يو بل ځوان راغې او له پیغمبر (ص) نه يې په جگړه کې د گډون 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 ويې ويل چې دی تر هغې غښتلی دی او کولای شي چې په غېر نیولو کې هغه ځمليوي، نو پیغمبر (ص) هغه دواړه په غېر وروستل نو هغه بل ځوان یی راځملاوه. پیغمبر (ص) مسکی شو او هغوي دواړو ته يې په جگړه کې د گډون اجازه ورکړه. د يو بل روایت له مخې پیغمبر (ص) فرمایي چې خپلو اولادونو ته لامبو وهل او غشي ویشتل ورزده کړئ. په يو بل حدیث مبارک کې يې اس ځغلوونه او غشي ویشتل د مومن انسان د ساتيريو څخه شمیرلي دي. همدارنگه يې فرمایلي دي چې لامبو وهل د مومن له غوره ساتيريو څخه دي.

## اسلام او نوي (موډرن) ورزشونه

نن ورځ ورزش د يوې مهمې ټولنيزې پديدې په توگه په ټولو پرمختللو ټولنو کې مطرح دی. د نن ورځ موډرن ورزشونه چې د رنسانس څخه وروسته رواج شول د ۲۰۰ کلونو نه ډير عمر نه لري. دغه ډول ورزشونه داسلام په پيل 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 څرگند شوی. دا مهمه نه ده چې يوه پدیده د اسلام په پيل کې موجوده وه که نه او د هغې په اړه نظر موجود دی او که نه، د پديدې د حرکت لوری او موخه مهمه ده چې په کومې لوري ځي او څه موخي لري. د اسلام په ژغورونکي دين 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 څيز په څير د خدای تعالی په لورې وي او که همداسې وي نو روا دی. اوس نو موخه د يو غښتلی او قومند نسل د روزلو څخه ده چې د اسلام او مسلمانانو د ارمانونو څخه دفاع وکړي، څه توپير لري چې که چېرې دغه موخه د لامبو وهلو، او څغاستې او يا د فوټبال يا بسکټبال او نورو له لارې لاسته راشي. د ورزش په گډون هره پدیده پخپله کوم ارزښت نه لري او د پديدې موخه او لوری دی چې پديدې ته ارزښت ورکوي او يا د هغې ارزښت له منځه وړي.

## د اسلام له نظره د بدنې روزنې د ودې اهميت

انسان د خدای (ج) بهترين مخلوق دی چې په ډير عالي يوالی او همغږۍ سره منځته راغلی دی. د جسماني سلامتۍ له منځه تگ دغه يوالی او همغږي له منځه وړي. هماغسې چې د معنويت او اخلاقو نه لريوالی انسان له خپل گوهر نه لرې کوي. جسماني سلامتې حتی د يو عالمانه ژوند لپاره ضروری دی. د بدن سلامتې، حرکت او لوبې د انسان د بدن د اجزاوو تر منځ د يوالي د ساتلو لپاره ضروري گڼل کېږي. بدنې روزنه او د سلامتۍ ساتنه د دنيا او اخرت د موخو لپاره د خلکو طبيعي حق دی او ددې ډول روزنې څخه گټه اخستل د انسان د خوښۍ او سوکالیۍ لپاره يوه لاره ده. او په دې سره انسان د خپل خالق سره نږدې کېږي.

په اوسنی وخت کې د بدنې روزنې پوهه يو شمير علمي او تخصصي لاسته راوړنې لري. د بدنې روزنې په بيلابيلو ساحو (لکه د ورزش فزيولوژي، د ورزش تخنيک، ټولنپيژندنې او د ورزش روح پيژندنې) کې موندې دغه علم په يو ځانگړې او تخصصي علم بدل کړی دی. هغه څه چې بايد هير يې نه کړو هغه دادي چې قران کريم په بېلابېلو برخو کې د څيړنو لارښوونه کوي څرنگه چې خدای تعالی فرمايي (هيڅکله له هغه څه څخه پيروي مه کوئ چې د هغه په اړه علم نه لرئ) (د اسراء سوره، آيه ۳۶)

## د ورزش فردي اغيزې

### ورزش او سلامتي

د جسماني سلامتي اهميت له هيڅ چا څخه پټ نه دی او دې موضوع ته توجه د بدن د حقونو څخه شميرل کيږي څرنگه چې رسول الله (ص) فرمايي (إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَ إِنَّ لِحَسْبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛ ستا پروردگار 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 ځايه قايل دی چې د بدن حق يې د خدای (ج) او کورنۍ د حق تر څنگ ذکر کړی دی. که چېرې انسان سالم بدن ولري نو د خپل پروردگار او کورنۍ حق ښه ادا کولای شي. له بل لوري د ورزش رول د بدن په سلامتي کې ډير مهم دی او هغه څوک چې په خپل ژوند کې ورزشي پروگرامونه لري د ښې روغتيا خاوندان دي او ددې سر بيره ډيرې ناروغۍ د ورزش پواسطه له منځه ځي چې دغې طريقي ته د درملنې ورزش وايي.

### د ديني فرايضو ښه تر سره کول

له هغه ځايه چې د ژوند موخه د الله (ج) عبادت او هغې ته نږدې کيدل دي نو له دې امله هر هغه عمل چې په دې لاره کې له مونږ سره مرسته وکړي د اهميت وړ دی. هغسې چې اشاره وشوه چې ورزش د انسان په روغتيا کې اغيزمن رول لوبوي او زموږ د معنوي پرمختگ

سره مرسته کوي ځکه چې په سالم بدن سره انسان کولای شي چې خپلې دينې دندې په ښه توگه تر سره کړي. زموږ مشرانو او رهبرانو د خدای (ج) څخه د عبادت او بندگۍ لپاره د بدني قوت او غښتلتيا غوښتنه کوله لکه څرنګه چې حضرت علي (عليه السلام) فرمايي (يا رَبِّ قُوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي: اي خدايه د بدن غړي مي ستا د خدمت په لاره کې غښتلی کړي) او همدرانګه حضرت علي ابن الحسين (عليه السلام) له خدایي (ج) څخه جسمي روغتيا او غښتلتوب غواړي او عرض کوي چې وَ الصَّحَّةُ فِي الْجِسْمِ وَ الْقُوَّةُ فِي الْبَدَنِ؛ اي خدايه ماته په روزی کې پراخوالی، په جسم کې غښتلتوب او په بدن کې قوت راکړي) لکه څرنګه چې گورو ځينی اسلامي 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 گورو چې ددغه عملونو حرکتونه لکه لمونځ د روغتيايي گټو لرونکي دي چې د جسم د عضلاتو په حرکت راوستو او د زړه د فعال کيدو او په بدن کې د وينې د دوران د چټکتيا سبب کېږي. حج ددې په څنګ کې چې يو فرضي عبادت دی خو د هغې په ځينو برخو لکه طواف، د صفا او مروه تر منځ گرځيدل او عرفات ته تلل روغتيايي گټې هم لري.

## د ورزش ټولنيزې او سياسي اغيزې

### د فساد او بد اخلاقي کمول

دورزش د ښو او جوړونکو اغيزو څخه يوه هم په ټولنه کې د مفسادو او غير اخلاقي پروگرامونو کمول دي. ورزش کونکي په ورزشي پروگرامونو کې بوخت وي او له دې امله د بد اخلاقي 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 گټور دي، د انزوا او يوازيوالي 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 ستري شئ نو د شپې له خوا به په ژور خوب ويده شئ او د فکرونو او خيالونو څخه به خلاص اوسئ.

### په ټولنه کې خوبني 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 کېږي او که څه هم ځينې ورزشونه په انفرادي توګه تر سره کېږي 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.

ددینې 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 رغيز 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 پروگرامونو ته ځای ورکړي.

## پايله او لارښوونې

د فزيکي فعاليت د روغتيايي، اقتصادي او ټولنيزو گټو او د نه فعاليت د ضررونو په نظر کې نيولو سره د دې وخت رارسيدلی دی چې حکومتونه او د هغوي کاري شريکان په دې لاره کې سملاسي قدمونه اوچت کړي تر څو په ټوله نړۍ کې د فزيکي فعاليتونو د لوړوالی لپاره په روغتيايي پاليسيو او پروگرامونو کې ځای ورکړل شي. که په يوه ټولنه کې د فزيکي فعاليت کچه لوړه شي نو د نورو سکتورونو لاسته راوړنې هم زياتېږي او د بشر په اقتصادي پرمختگ کې مرسته کوي.

فزيکي فعاليت د فردي سلوک په اړه يو ځانگړی بحث نه دی بلکي يوه ټولنيزه مساله ده او د يوې ملي او همغږې پاليسۍ غوښتنه کوي چې دغه پاليسي بايد په خلکو متمرکز، عادلانه، څو سکتوري او د خلکو د کلتور سره سمه وي او په ټولو کچو کې يې د سياسي غښتلي وعدې پواسطه ملاتړ وشي. په پايله کې فزيکي فعاليت بايد د عامه پاليسۍ يو برخه وي او يو تقنيني او رسمي حيثيت ور ته ورکړل شي او د روغتيا په تعليمي پروگرامونو کې مدغم شي.

دا يو مهم ضرورت دی چې د فزيکي فعاليت او ورزش په اړه په ټولنه کې د خلکو د پوهاوی کچه لوړه شي په ځانگړي ډول د پاليسي جوړونکو او پريکړه کوونو، روغتيايي کارکوونکو، رسنيو، ورزش کوونکو، د ښوونې او روزنې کارکوونکو، د کليو مشرانو او په ټوليزه توگه د ټولو خلکو. ټولو سکتورونو او اړوند شريکانو ته د مناسبو معلوماتو ورکول د دې مسلي د ښه والي سبب کېږي.

د فزيکي فعاليت ملي پروگرامونه بايد ښه پلان او همغږي شي تر څو د اوږدې مودې او لنډې مودې موخې او روښانه عمل ولري او ټولنه په فزيکي فعاليت کې د گډون لپاره وهڅوي. دغه ډول پلان د يوې واحدې طريقې سره سم جوړېږي چې د مزمنو ناروغيو د مخنيوي، د روغتيا د لوړتيا او د دوامداره اقتصادي او ټولنيز پرمختگ سبب وگرځي.

په ځانگړي ډول د څو سکتوري پاليسيو او پروگرامونو په چوکاټ کې لومړني عملي قدمونه دا لاندې برخي په بر کې نيسي:

- د فزيکي فعاليت او ورزش د مرحلو، عملونو او ټاکنو لاملونو ارزيايي.
- په ټولنه کې د فزيکي فعاليت او ورزش د روغتيايي، ټولنيزو او اقتصادي گټو په هکله د معلوماتو خپرول او تازه کول.

- د ښوونځي په دننه او بهر کې د ځوانانو ( هلكانو او نجونو ) په منځ کې د فزيكي فعاليت او ورزش رواجول، په ښوونځيو کې د با كيفيته فزيكي فعاليتونو ښوونه بايد غښتلی شي.
- په ټولنه کې د مناسبو فزيكي فعاليتونو د پروگرامونو پراختيا ( قدم وهل، بايسكل ځغلول، تفريحي پروگرامونه) چې د عمر له مخې ټول گروپونه پکې شامل وي.
- د ښځو گډون ته زيات پاملرنه وشي او عملي گامونه پورته شي. معلول او زاړه کسان دې هم په ورزشي پروگرامونو 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 کلونو څخه 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 بيلگو 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 ويتامينونه، منرالونه، فايبر ( ترکاري او ميوې) او لږه اندازه حيواني غوړي او مالگه 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 . زرو خلکو ته د هغوي د عمر په نظر کې نيولو پرته اجازه ورکړئ چې په کورنۍ، ټولنه او سياسي ژوند کې گډون وکړي.

۷- د معلولو کسانو لپاره ټول عامه ودانۍ د لاسرسي وړ وگرځوئ (لکه زينې، اورگاډي او لفتونه)

و من الله توفيق

# منابع او اخلیک

## پښتو منابع او اخلیک

- 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 یې صحیح دی
- وب سایت پرتال تخصصی تندرستی و علوم ورزشی یا [www.blogsport.info](http://www.blogsport.info)
- ورزش در اسلام. حسین صبوري،
- تربیت بدني از دیدگاه اندیشمندان اسلام، عباس قنبری پاکی
- رساله ورزش و سلامتی نوشته دوکتور حییبی
- بهترین سن برای انتخاب ورزش مورد علاقه قابل دسترس است در سایت [www.seemorgh.com/health/default.aspx](http://www.seemorgh.com/health/default.aspx)



## English References

## انگلیسی منابع او اخلیک

1. [http://www.seemorgh.com\\_aspx.mht](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 Physiology, 11th edition, Saunders, Elsevier, 2006.
10. Children and Sport available at [www.science.smith.edu](http://www.science.smith.edu)
11. Children Specialising in Sports How Young is Too Young available at <http://www.slideshare.net>

**ډاکټر شفيق الله همت** د مرحوم ډگروال مياکل خان زوی په ۱۳۵۳

لمريز کال کې د کابل په ښار کې زيږيدلی دی.

زده کړې: د ښوونځي لومړنۍ دوره يي د ننگرهار ولايت په تجربوي

ښوونځي کې ، ثانوي دوره يي د ننگرهار په عالي لېسه کې د لېسانس

دوره يي په ۱۳۷۵ کال کې د ننگرهار پوهنتون په طب پوهنځي کې

سرته رسولي ده او خپله دوکتورا (Ph.D) يي 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:** ډاکټر همت د دولتي او غير دولتي ادارو په بېلابېلو برخو کې دنده سرته رسولي ده، د ماشومانو په

روغتون کې د ډاکټر 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 توگه دندې سرته

رسولي. اوس مهال د افغانستان د عامې روغتيا وزارت د روغتيا د ارتقا د رييس په توگه دنده سرته رسوي.

**په ورکشاپونو او سيمينارونو کې گډون:** ډاکټر همت په بېلابېلو ورکشاپونو لکه د سلوک بدلون او افهام

او تفهيم په اړه ورکشاپ په تایلند ، کتلوي معافيت په ترکمنستان ، يمن او مصر هيوادونو کې، د پروژې او

پروگرام 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

پروگرام) او نورو تعليمي پروگرامونو کې برخه اخستې ده.

**چاپ شوي اثار:** هغه څلور مقالې د ورځني (روتين) واکسين ، پوليو ( د ماشومانو گوزن)، د ميندو روغتيا او

ماشومانو روغتيا په اړه په معتبرو نړيوالو ژورنالونو کې چاپ کړي دي، همدارنگه 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 راتلونکي کې به چاپ شي.

# Sport and Health



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**