ولې له سونا څخه استيفاده کو؟

د سونا ګټې دبدن سلاميتا لپاره څه دې؟

په تیرو څو کلوکي فنلاندیانو دا کشف کړه چي په ګرمو ډېرو باندی د ابو تويول څخه په يو سربسته اتاق کي د يوزيات مقدار لپاره ګرمه هوا توليديږی په دی اصطلاح وچ حرارت يا سونا ورته وايي.نن ورځ له سونا څخه استفاده او ګيټي اخيستنی ډير رواج پيداګړی چي په مختلفو بڼو لکه خوب ځايونواويا هم کورونو کي ترینه استنفاده او ګټه اخيستل کيږی .په دې دليل چي سونا ډيری ګټې لری او په يو داسي طريقه اوښتي چي په طبيعی توګه له ډيرو مرضونو او ناروغيو درمان او درمل ګڼل ګيږی.

که چيرته کنجکاو ياست او له سونا څخه مو استفاده نوی کړی په دی ځای کي د سونا د ګيټو ته اشاره کوو تر څو تاسی هم د يو ځل ازمويلو لپاره متقاعد شی.

د سونا ګټې:

- په داسي حال کي چي سونا او دهغه اثرات ستاسو په سلامتيا او امن پوری تړاو لري.
- سونا کيدای شی ستاسو د جلد پاکې سبب وګرځي . او د وينی جريان زيات وې او د تنفس مسير هم پراخ وې .
- د عضلاتو دردونو ته بهبوديت ورکوې .
- د مفاصلو حرکتونه اسانه کوي . او استرس کموې.
- د سونا په يو ځل ازمايښت د اکسيجن اندازه په بدن کی خصوصآ د پوست په داخل کې زيات والی ورکوې .
- سونا د تبې پشان عمل کړې. بدن ګرموې او د دې سبب ګرځي چی د بدن خپل درد ځايونو ته ارامتيا ورکوي.
- سونا کولی شې چی د جراحت لکه : زخم, رګ په رګ کيدل , دې مفاصل ورم او او د عضلاتو درد لپاره بې ساری ګټې لری
- د سونا د ګټو او مزاياوو څخه يوهم د بدن او صحت بهبوديت او همدا شان د جنسي عملکردونو لپاره د اهميت وړ ګڼل کيږې.
- په مجردې سونا ته د ننوتلو ،ځان د کرمي په مقابل کي واکنش يا عکس العمل ښيي ،څنکه چي د بدن نورمال درجه سانتی کراد (0څخه 39) په سونا کي موي رکونه خلاصيری .

خپل وجود يا بدن له اوبو ډک وساتئ:

هر ځل استفاده له سونا څخه ،تاسو باید ډیری اوبه وڅښئ ځکه خوله د دې سبب ګرځي چې انسان د بدن څخه زیات مقدار اوبه خارج یا بهر ګړی ،دسونا څخه استفاده باید له(۱۵)دقیقوڅخه زیاته نشی او په ورځ ګې له درې ځلو څخه زیات نشي.

سونا د هغه ښځو لپاره چې بارداره یا امیداره وې اوهمچنان دکم عمرو ماشومانو لپاره نه توصه یی ګیږی ځکه چې ضرریې تمامیږی ،همچنان هغه څوک چې د زړه ناروغي لری.

له سونا سره اشنایي؟

معمولا،له ورزشګار څخه نیولی تر عادی خلکو پوری له سونا سره اشنایي لری او ځینې ورزشکاران څه په نړیواله کچه وی یا حرفه یئ کچه وي سونا ته خاصه توجو لری خوسونا څه ګټې لری اوڅنکه له سونا څخه ګټه پورته کولی شو،پر دی پوهیدل د هر شخص لپاره مهم ګڼل کیږی.

وچ سونا له ډیرمشهورترینو او مینوالو درلودونکی سونا څخه ګڼل کیږی .

دسونا نوم له فنلیډی کلمی څخه اخیستل شوی او له لرکی څخه اخیستل شوی دی ،بر علاوه له بخاری سونا څخه ګټه اخیستل کیږی .

د وچی سونا او مرطوبی سونا څه فرق دی؟

په وچه سونا کې دې حرارت درجو ۸۰څخه تر ۱۳۰درجوسانتی کراد پوری وی په داسې حال کې چې په مرطوبه سونا کې له ۵۰درجوسانتی ګراد څخه نه اوړی،

د وچې سونا اتاق دسروې لرکو څخه جوړشوی چې دې دما په واسطه کنترول کیږی ،ډیری سوناوی په فنلیډ اود روسې په شمال کې ګټه او د استفادی وړ کرځی.

د سونا څخه د استفادی وخت ؟

- توصیه کیږی کله چې سونا ته داخل شوی ،هغه خلک چې مخکی یې له سونا څخه استفاده نه وی کړی له (۵تر ۶) دقیقو استفاده کولی شي،وروسته بیا کولی شي له ۱۵ دقیقو پوری په سونا کې پاتې شی.

- او هغه کسان چې عمر یې زیات وی تر ۵ دقیقو زیات نه تو صیه کیږی.

هغه ټکی چې د سونا په مهال باید په نظر کې ونیول شې؟

- دسونا څخه داستفادې په مهال کله چې ،سردردی یا هم سرګرځیدل ،له حد څخه زیاته سستی ،په غیر عادی ډول دزړه ټکان او داسی نور حالاتو په صورت کې سونا باید پریښودل شي.

- همچنان د سونا پر مهال ورزش او نرمش نه توصیه کیږی .

- هغه کسان چې د زړه په ناروغی باندی مبتلاوی باید د اړوند داکتر سره مشوره وشی.

ایا سونا په ډنګرتوب یا د وزن په کموالی کې کوم رول لری؟

احتمالا،تاسو به هم اوریدلی وی ،هغه کسان چې ډیر وزن لررونکی دی له سونا څخه باید ډیره استفاده وکړی ،چې په حقیقت کې دا یو غلط باور دی.

معمولا،داسی تصور کیږی چې د خولوپه وتلو سره د بدن وزن هم کمیږی ،چې داسی نده ،موږ کولی شو چې دمایعاتو څخه په استفاده ضایع شوی اوبه بیرته خپل نورمال حالت ته وګرځوو.

د سونا جانبي عوارض ؟

- له سونا څخه استفاده کول د لاندی ناروغیو درلودونکو لپاره کیدای شي خطرناک اوسي،ناپایداره انژین (د ستونی درد چې تبه درلودونکی وی)

د کرنر خولو ناروغی،په دی شرط چې د ناروغی شرایط ثابت شوی وی.

د نکروز میوکارد دناروغی ،په دی شرط چې نارووړغی زړه وي،سونا کوم خطر نه لري.

ومن الله التوفیق

فهرست

۱ـ سونا څه شی ده ....

۲ـ د سونا ګټې...

۳ـ له سونا سره اشنايي..

۴ـ د وچې سونا او مرطوبې سونا څه فرق دی ....

۵ـ هغه ټکی چې د سونا پر وخت په نظرکې نیول کیږی...

۶ـ ایا سونا په ډنګرتوب یا د وزن په کموالی کې کوم رول لری...

۷ـ د سونا جانبی عوارض ....

سیریزه

ټولوته بیهتره معلومه ده چې انسان د اسانتیاو او سهولیتونو خوښتونکی دی ،د ښه ژوند میها کولو لپاره ډیری هڅې کوی په دی لړکی دوئ توانیدلې چی د ښه صحت او غوره ژوند لپاره نوې لارې چارې رامنځته کړي د ننې پرمختګ یو لامل هم همدا سهولتونه درلود او لارې چارې دصحت په برخه کی ترڅو انسانان د ښه صحت درلودونکی واوسې یولړ داسې لارې چارې رامنځته شوې چې پرته معالجې کولې شو چی د ستونزو ته رسیده ګی وکړو له هغو جملې څخه یو هم (سونا) ده چی د لومړي ځل لپاره د فنلډیانو له خوا تجربه شوه داچی دډیرو صحې ګټو درلودونکې ده نن ورځ تقریباً په ټوله نړۍ کې ترینه استفاده صورت مومې چی دلته غواړو تاسو ته د سونا د ګټوپه اړه چی صحت لري مفصل معلومات وړاندې کړم.

په درنښت

سیدالرحیم (ځلاند)

د افغانستان اسلامی جمهوریت
لوړو زده کړو وزارت
کندهار پوهنتون
ښووني او روزني پوهنځی
د پښتو څانګه

سونا څه شی ده؟

لاربښود استاد: کریم داد (شریفی)

ترتیب کوونکی : سیدالرحیم (ځلاند)

تعلیمی کال: .... ۱۳۹۷ه،ش

بسم الله الرحمن الرحيم