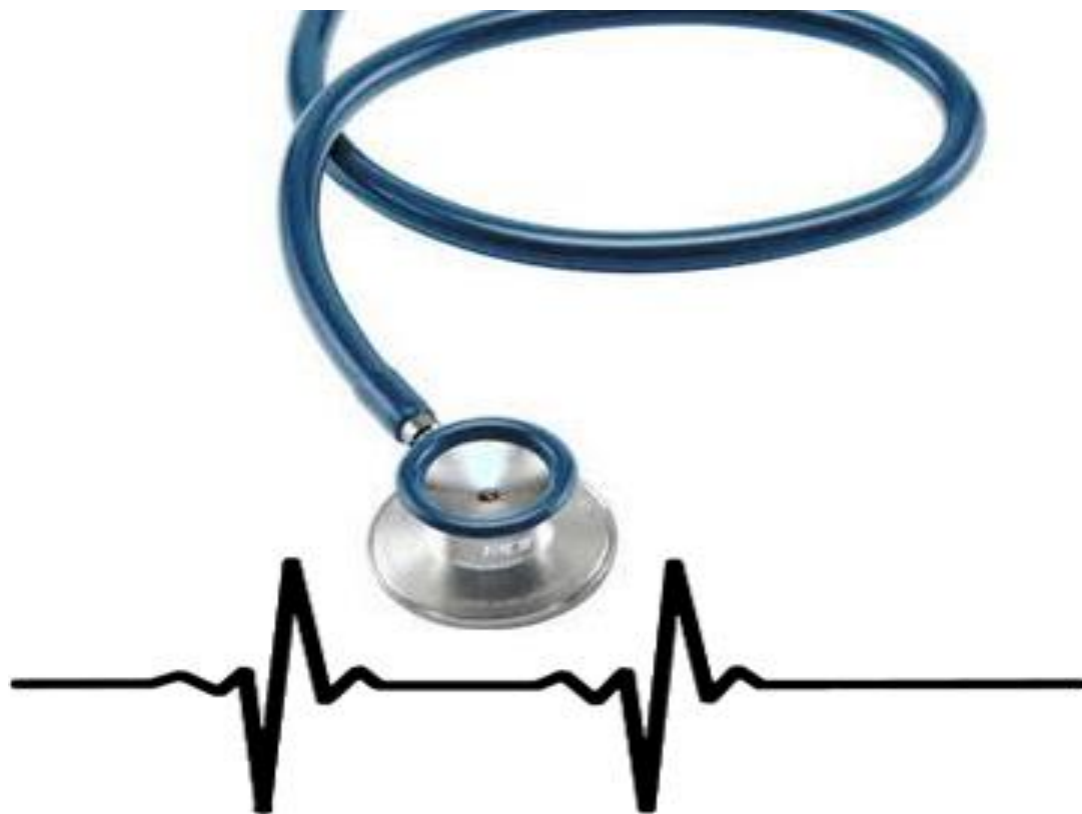




خپله درملنه خپله وکړئ

Ketabton.com

ليکوال : واحدالله ، پاڅون ،

لړ لیک

سرلیک

مخگنه

مکرونیوټرینټ (خوړو) بنسټیزې برخې ----- ۱۱

پروتین ----- ۱۱

رول او اهمیت ----- ۱۱

د پروټینونو غذایی منابع ----- ۱۱

کاربوهایډریت ----- ۱۲

رول او اهمیت ----- ۱۲

منابع ----- ۱۲

شحمیات او غوړي ----- ۱۲

رول او اهمیت ----- ۱۳

غیر مشبوع شحمي اسیدونه ----- ۱۳

د غیر مشبوع شحمی اسیدونو غذایی منابع ----- ۱۳

مشبوع شحمی اسیدونه ----- ۱۴

د مشبوع شحمی اسیدونو غذایی منابع ----- ۱۴

احتیاط ----- ۱۴

اوبه ----- ۱۴

رول او اهمیت ----- ۱۴

منابع ----- ۱۴

ویتامینونه ----- ۱۵

- ۱۶----- ویتامین دوه ډوله دی
- ۱۶----- په بدن کې د ویتامینونو د کموالي نښې
- ۱۷----- د شونډو چاودېدل
- ۱۷----- د زیاتې ستړیا احساس
- ۱۷----- په ملا، ورنونو او اوږو باندې د زخمونو نښې نښانې
- ۱۷----- خفگان
- ۱۸----- د وینښانو توښېدل
- ۱۸----- د سترگو د دید کمزورتیا
- ۱۸----- بې اشتهايي
- ۱۸----- زړه بدوالی او د گړدې درد
- ۱۹----- له ژامو د وینې راتلل او هغه زخمونه چې نه ښه کېږي
- ۱۹----- سر درد او گنگسوالی
- ۱۹----- اسهال
- ۱۹----- بې خوبې
- ۱۹----- د پوستکي وچوالی
- ۲۰----- د آ ویتامین رول په بدن کې
- ۲۰----- په کوم موادو کې آ ویتامین پیدا کېږي
- ۲۰----- د ویتامین ای کم والی په بدن کې
- ۲۰----- د ویتامین ای خاصیت
- ۲۱----- د بی ۱ ویتامین رول په بدن کې
- ۲۱----- په کوم موادو کې بی ۱ ویتامین پیدا کېږي
- ۲۱----- په لاندني مواردو کې دغه ویتامین ښه اغېزه لري
- ۲۱----- د ویتامین بی ۱ کموالی په بدن کې

- د بی ۲ ویتامین رول په بدن کی ----- ۲۱
- د بی ۲ ویتامین کموالی په بدن کی ----- ۱۶
- په کوم موادو کی بی ۲ ویتامین پیداکیږی ----- ۲۲
- متوسطه ورځنې اړتیا ----- ۲۲
- د ویتامین سی رول په بدن کی ----- ۲۲
- د ویتامین سی کموالی په بدن کی ----- ۲۲
- په کوم موادو کی ویتامین سی پیداکیږی ----- ۲۲
- په لاندنیو مواردو کی ښه اغېزمن دي ----- ۲۳
- ویتامین ډی په کښته توکو کی شتون لري ----- ۲۳
- په لاندنیو مواردو کی یې اغېزه ډېره ښه ده ----- ۲۳
- متوسطه ورځنې اړتیا ----- ۲۳
- ویتامین بی په کښته شیانو کی شتون لري ----- ۲۳
- لاندنی مثبتې اغېزې لري ----- ۲۳
- متوسطه ورځنې اړتیا ----- ۲۴
- په لاندنیو مواردو کی یې اغېزه ډېره ښه ده ----- ۲۴
- د ویتامین کا کموالی په بدن کی ----- ۲۴
- منرالونه ----- ۲۴
- اوسپنه ----- ۲۴
- د اوسپنې غذايي منابع ----- ۲۵
- آیوډین ----- ۲۵
- منابع ----- ۲۶
- جست یا زنک ----- ۲۶
- رول او اهمیت ----- ۲۶

منابع	۲۶
د وزن د زیاتولو ښې لارې	۲۶
دوهمه طریقه	۲۶
یاده ونه	۲۷
د وزن د کمولو ښې لارې	۲۷
لازم مواد	۲۷
د استعمال طریقه	۲۷
دوهمه طریقه	۲۷
دریمه طریقه	۲۷
د وزن د کمولو ښې لارې	۲۸
مستی	۲۸
د چرگو هڅی	۲۸
پسته	۲۸
مرخیري	۲۸
د ورزش فزیولوژي	۲۹
د فزیکي فعالیت مستقیمي او غیر مستقیمي روغتیايي گټې	۳۰
د ورزش فردي اغیزې	۳۳
د شکري د ناروغۍ درملنه او مخنیوی	۳۳
د چاغوالي سره مبارزه او د چاغوالي اړوند روغتیايي خطرونو راکمول	۳۴
دخرماگټي	۳۵
خرما قبض لیری کوی	۲۶
د بدن د ښې ودې لپاره	۳۶
خرما د صحتمند زړه لپاره	۳۶

- د جنسي کمزوري لپاره ----- ۳۷
- خرما د نس ناستي لپاره ----- ۳۷
- خرما د نشي علاج ده ----- ۳۷
- زیتون ----- ۳۷
- دتورو اوشنو چايو څښل څه گټه لري ----- ۳۸
- چای په دوه ډوله دی تور چای او یا شین چای ----- ۳۸
- شین چای ----- ۳۹
- تور چای ----- ۴۰
- عسل (ياشهد) ----- ۴۱
- د عسلو گټي په لاندې ډول دي ----- ۴۱
- ځانگړتياوي ----- ۴۲
- څو په زړه پوري خواصونه ----- ۴۲
- په نهاره (تشه خپټه) د اوبو څښل ----- ۴۲
- بادام او د هغه روغتيايي گټي ----- ۴۴
- دانگورو گټي ----- ۴۵
- بادرنک ----- ۴۶
- بيندي ----- ۴۷
- امروت ----- ۴۸
- د انځر صحي گټي ----- ۴۹
- د پالک گټي ----- ۵۰
- د تورو مرچو گټي ----- ۵۱
- د خټکي غذايي گټي ----- ۵۱
- د خټکي په استعمال کي لازم احتياط ----- ۵۲

- کاهو ----- ۵۲
- کېله ----- ۵۲
- منه او د هغې گټې ----- ۵۳
- ویلنې (نانا) ----- ۵۴
- ژاولو روغتيايي گټې ----- ۵۵
- نيکوتين لرونکې ژاولې ----- ۵۵
- بې قنده ژاولې ----- ۵۵
- مخدره توکي لرونکې ژاولې ----- ۵۵
- ولې ژاولې کاروو ----- ۵۵
- ولې ژاولې ونه ژوو ----- ۵۵
- کشمش ----- ۵۶
- وږه ----- ۵۶
- دپام وړ ----- ۵۶
- لېمبو ----- ۵۶
- زردالو ----- ۵۷
- انار ----- ۵۷
- رومی ----- ۵۸
- دپيام وړ ----- ۵۸
- پېاز ----- ۵۸
- دپيام وړ ----- ۵۹
- د غوزانو طبعی گټې ----- ۵۹
- غوزان دا لاندې مواد لري ----- ۵۹
- خوب ماغزه له زهرجنو موادو پاکوي ----- ۶۰

- د لب سرین څخه د سرطان مریضی پیدا کیږي ----- ۶۱
- نارنج ا و سلامتیا ----- ۶۲
- د نارنج د پانې چای ----- ۶۳
- سهار وخته راوینښدل د ښه صحت او خوشالی سبب کیږي ----- ۶۴
- گندنه ----- ۶۴
- گازره ----- ۶۵
- شلغم د سرطان ضد ترکیبي ----- ۶۰
- د اوربو مکملې گټې: ----- ۶۷
- د اوربو رول د ودې د مخالفو فکتورونو په برابر: ----- ۶۷
- شلومبی ----- ۶۸
- پټاټې ----- ۶۸
- کولیستروول څه شی دی ----- ۶۹
- د کولیستروول یا لیپوپروتینو ډولونه ----- ۶۹
- ټیټ غلظت درلودونکی لیپوپروتین ----- ۷۰
- لوړ غلظت درلودونکی لیپوپروتین ----- ۷۰
- ترايگلايسرايد ----- ۷۰
- د کولیستروولو اندازه ----- ۷۰
- د لوړ کولیستروول خطرونه ----- ۷۰
- د وینې د لوړ کولیستروول نښې ----- ۷۱
- د وینې د لوړ کولیستروول اسباب ----- ۷۱
- تشخیص ----- ۷۱
- تداوی ----- ۷۲
- د دوا په واسطه تداوی ----- ۷۳

- موبایل د تېلفون نه زیاته کار اخیستنه د سرطان سبب گرځي ----- ۷۵
- دشپې په رڼاکې خوب کول و دماغ ته نقصان رسوي ----- ۷۶
- فشار ----- ۷۶
- بدني کار انسان له ناروغیو ژغوري ----- ۷۷
- ولې ټوله شپه خوب نه درځي ----- ۷۸
- ذهني فشار په کوچنیانو کې د سر درد لامل کېږي ----- ۷۹
- د انسان کلسټروم ----- ۷۹
- ایا د لمر وړانګې او ویتامین ډي ستاسو عمر زیاتوي ----- ۸۱
- د کمښت زیانونه ----- ۸۱
- د ستونزې وسعت ----- ۸۱
- ولې لا دا ستونزه دومره پراخه ده ----- ۸۱
- حل لاره ----- ۸۱
- ویتامین ډي او د عمر اوږدوالی ----- ۸۳

ڊال۽

دا ڪتاب م۽ خپل پلار ته ڊال۽ ڪوم

مکرونیوټرینټ (خوړو) بنسټیزې برخې

موږ او زموږ په څیر نور ژوندي موجودات په خوړو پایو ځکه چې خواړه بدن ته انرژي او ځواک وربخښي د ودې او تکامل، تعاملاتو او نورو وظایفو د ترسره کولو لپاره اړین دي. د خوړو هغه برخه چې د انرژي (د پایښت ځواک) جوړونکې توکي دي د مکرونیوټرینټ (د خوړو غټې او بنسټیزې برخې) په نوم ځکه یادېږي چې د نورو په پرتله ډیر کارېږي او د کاربوهایډریت (خواړه او غله جات)، شحم (غور)، او پروټین (غوښې او حبوبات) څخه عبارت دي. خواړه انرژي تولیدوي، د انرژي اندازه په کالوري اټکل کېږي او کالوري د تودوخې په بڼه ښودل کېږي. یوه کالوري هومره ده چې د یو ګرام اوبو تودوخه د یو سانتي ګراد په اندازه لوړه کړي. د کاربوهایډریت او پروټین هر ګرام څلور، د تیلو او غوړو هر ګرام نهه ګرامه کالوري تولیدولای شي. ماکرو نیوټرینټونه د بدن په ساتنه او د غذا د خوند، رنگ، فزیکي بڼې او څرنگوالي په ټاکنه کې هم رځنده رول لري.

پروټین

رول او اهمیت :

د بدن د حجرو، مایعاتو، انټي باډي ګانو (میکروب ضد توکو) او د معافیتي سیستم د نورو برخو د جوړولو دنده لري. کله نا کله د انرژي لپاره هم کار ترې اخیستل کېږي.

د پروټینونو غذايي منابع

د پروټینو بهترینه منبع عبارت ده د غوښې د ټولو ډولونو څخه، چرګانو غوښه، ماهی، شیده، پنیر، ماسته، د چرګي هګي، لوبیا، سویابین، بادام، چهارمغز، پسته، مغبهرین منبع پروټین (د کدو خسته، کنجد، افتاب پرست، هندوانه او خټکی). د مور شیدې هم د باکیفیته لوړ پروټین منبع ده.

غله جات لکه وریجې او غنم هم د پروټینو د پام وړه اندازه لري او څرنگه چې دا د اساسي خوړو (محلې) مهمه برخه تشکیلوي او په ډیره اندازه ترې استفاده کېږي، له همدې امله دا د افغانستان د اکثره خلکو لپاره د پروټینو ډیره اندازه برابرې.

بیلابیل خواړه د امینو اسیدونو متفاوت ترکیبونه لري. په استثنا د سویابینو چې نباتي پروټین ټول ضروري امینو اسیدونه په یو ډول خوړو کې نه لري. په هر حال، کله چې نباتي غذايي مواد په یو ځایي توګه کارول کېږي په هغه حالت کې بدن ته ټول ضروري امینو اسیدونه برابرې.

له همدې کبله مهمه ده چې په یو وخت خوړو کې رنګارنګ غذایی مواد په مخلوطه توګه خوړل شي. د مثال په ډول: وریجې او لوبیا یا ډوډې د عدسو سره یا د لږې غوښې، ماهی، د چرکې هګې یا لبنیاتو سره. ځینې افغانې خواړه د ښه ترکیب لرونکي وی، لکه وریجې، ماسته او مې (کچېری قروت)؛ کدو او دال نخود (د کدو قورمه)؛ او بانجان د ماستو سره (بانجان قروت). ددې ډول خوړو څخه استفاده کول به د ټولو ضروروي امینو اسیدونو په اخستلو سره د ماشومانو سالمه وده، د نسجونو ساتنه او ترمیم یقیني کړي.

کاربوهایدریت

رول او اهمیت :

قند او نشایسته د بدن د ژوندي پاتې کېدلو، حرکت، تودوخي، د نسجونو د ودې او ترمیم لپاره ضروري انرژي برابروي. ځینې نشایستې او قندونه په بدن کې په وازده بدلېږي او ذخیره کېږي. الیاف د غایطه موادو د نرموالي او د حجم د زیاتوالي سبب کېږي؛ مضر کېمیاوي مواد جذبوي؛ له بدنه یې باسي او له همدې امله د هضمي سیستم د روغتیا په برخه کې مرسته کوي. فایبر د غذایی موادو هضم او جذب ورو کوي او د چاغۍ په مخنیوي کې مرسته کوي.

منابع :

په مېوو، شاتو (عسلو)، شیدو، وچو مېوو، بوره، دانه بابو، غوښه، او بحري خوړو کې پیدا کېږي.

شحمیات او غوړي

شحمیات او غوړي د انرژۍ یوه متراکمه منبع ده. د شحمو ۱ ګرام ۹ کیلوکالوري په اندازه انرژي برابروي، چې د کاربوهایدریتونو او پروتینو څخه دوه چنده اضافه انرژي ده.

له همدې امله، شحم کولای شي غذایی رژیم ته پوره انرژي ورکړي پرته لدې څخه چې د غذایی رژیم کتله زیاته کړي. دا موضوع د هغو خلکو لپاره مهمه ده چې درانه فزیکي کارونه کوي. دا موضوع د تی رودونکو ماشومانو لپاره چې کوچني معده لري هم مهمه ده چې نسبت د بدن اندازې ته د فزیکي ودې او رواني پرمختګ لپاره پوره انرژي او مغذي موادو ته اړتیا لري.

ځینې شحمي او غوړي غذاګانې مهم ویتامینونه هم لري لکه ویتامین A او ویتامین D، او شحم د نوموړو ویتامینونو جذب اسانوي. له همدې کبله شحم او غوړي او د شحمو نور بیلایل ډولونه د روغتیا لپاره ضروري دي. همدارنګه د خوړو خوند هم ښه کوي.

رول او اهمیت :

د ودې او روغتیا لپاره د اړتیا وړ شحمي اسیدونه او د انرژي یوه متراکمه زېرمه برابروي؛ د ځینو ویتامینونو لکه ویتامین ای په جذب کې مرسته کوي .

شحمي اسیدونه په دوه اساسي ګروپونو ویشل شويدي: مشبوع شحمي اسیدونه او غیر مشبوع شحمي اسیدونه. ټول شحمیات او غوړي چې انسانان یې مصرفوی د مشبوع شحمي اسیدونو او غیر مشبوع شحمي اسیدونو څخه ترکیب شويدي.

غیر مشبوع شحمي اسیدونه

دا ګروپ د دواړو یعنی څو رابطه یي او یو رابطه یي غیر مشبوع شحمي اسیدونو لرونکی دی. (Monounsaturated Fatty Acids- PUFA) (Polyunsaturated Fatty Acids- MUFA). غیر مشبوع شحمي اسیدونه د اوميگا ۳ او اوميگا ۶ په نامه غیر مشبوع شحمي اسیدونو ګروپونه لري، چې بدن د زړه ناروغيو په مقابل کې ساتي.

د اوميگا ۳ او اوميگا ۶ ځیني غیر مشبوع شحمي اسیدونه د " اساسي شحمي اسیدونو " څخه عبارت دي: دا باید د خوړو څخه واخستل شي ځکه بدن یې نشي جوړولای. دا شحمي اسیدونه د حجرو، په ځانګړي توګه د مغزی حجرو او عصبي سیستم لپاره ضروري دي.

د غیر مشبوع شحمي اسیدونو غذايي منابع

د غیر مشبوع شحمي اسیدونو درلودونکي خواړه عبارت دي د نباتي غوړيو له اکثر وېلولونو، چهارمغز، بادام، پسته، آفتاب پرست زړي، کونخلو او نور غوړين زړي او خسته باب او د ماهی غوړي.

هغه خواړه چې د اوميگا ۳ شحمي اسيد لري هغه عبارت دي له غوړ لرونکو بحري کبانو، ځينو زړو او حبوباتو څخه لکه د کتان تخم او سویا. د غیر مشبوع شحمي اسیدونو څخه غنی خواړو ټاکل د بهترینو صحی خوراګونو کی شمیرل کیږي، د مشبوع شحمي اسیدونو یا انتقالی شحمي اسیدونو (Trans Fatty Acids) څخه د غنی غذايي موادو ډیر زیات خوړل د زړه د ناروغيو خطر زیاتولای شي.

مشبوع شحمی اسیدونه

دا شحمي اسیدونه ډیر زیات صحی ارزښت لري ځکه د مشبوع شحمیاتو زیاته اندازه اخستل د ارتیروسکلیروزیس (د شریانونو سختوالي او تنگیدل ، چې د زړه د سکتې او حملو لامل دی) د رامنځته کیدلو او د اکلیلې رگونو د ناروغیو د فکتورونو څخه شمیرل کیږی. له همدی امله دا شحمیات باید په غذایی رژیم کې محدود کړای شي.

د مشبوع شحمی اسیدونو غذایی منابع

د وچې د حیواناتو شحم لکه، د پسه او غوا شحم، کوچ او غوری (دکوچو غوري) نسبت نباتی غورو ته ډیر مشبوع شحمی اسیدونه لري.

احتیاط:

د زیاتو غورو خوړل روغتیا ته ښه ندي. هغه څوک چې فزیکي کار نکوي یا یې کم کوي، باید د غورو د خوراک اندازه کمه کړي. هغه غوري چې سخت او کلک وي، خوړل یې بدن ته ضرر لري. پکار ده چې د جوارو، زیتونو او تخونو مایع غوري استعمال شي. که د ماهي غوري او اومیگا-۳ اخیستلی شئ، د ماشومانو د ذهن او دماغ د پیاوړي کېدو لپاره ډیر ګټور دي.

اوبه

رول او اهمیت :

په بدن کې د کېمیاوي پروسو د تر سره کېدو، د بدن د الکترولیتونو د توازن، او د مایعاتو (اوبنکو، خولو، او متیازو) د جوړولو لپاره ضرور دي .

منابع :

له پاکو چینو، پاکو نلونو او پاکو څاګانو څخه باید واخیستل شي، او یا هم لومړی فلتر او یا جوش او تر سربېدو وروسته وڅښل شي. په کلورینو هم پاکیدای شي.

وېتامينونه

په بدن کې وېتامينونه ټول هغه عضوي جوړښتونه دي چې نه يوازې د غړو د ترميم او انرژۍ لپاره په کار راځي، بلکې دنورو مهمو سيستمونو، اوارگانونو د جوړښت او ودې لپاره هم پکاريزي.

د مثال په توګه؛ دهضم په سيستم کې د خوراکي توکو د بدلون بدلون چې تر ډېره حده په اسانۍ سره نه شي حل کېدای په حل کولو کې يې د وېتامينونو رول زيات دی.

په دې سيستم کې د خوراکي توکو د دهضم په پروسه او بدلون کې د وېتامينونو تر ټولو ستره وظيفه د قندونو، پروټينونو، او معدني موادو ترتيبول ا په دروسته توګه په کار اچول دي.

يعني د قندونو، پروټينونو، او معدني موادو د بدلون بدلون دنده چې په صحي توګه دانرژي سرچينه وګرزي په غاړه لري.

او همدارنګه په بدن کې د معافيت سيستم ځواکمن او فعال ساتي دويني دکروياتو، د هېوکو د جوړښت، او د غاښونو د جوړښت لپاره مهم جوړښتونه دي. چې نژدې زياته برخه يې له خوراکي توکو څخه لاس ته راځي.

ټول وېتامينونه په بدن کې د حل کېدونکو جوړښتونو په حيث په دوو عمده او کارنده ګروپونو وېشل شوي دي چې اول ګروپ يې د lipophil په نوم او دوهم ګروپ يې د hydrophil په نامه ياديږي.

. يابه بل عبارت ويلای شو چې په بدن کې ټول وېتامينونه په دوو عمده او کارنده ګروپونو باندې ترتيب شوي دي چې اوله يې برخه يې په اوبو کې حل کېدونکي لکه وېتامين سي، وېتامين بي، او ددې وېتامينونه دي.

او دوهمه برخه يې هغه وېتامينونه دي چې په غوړو کې حل کېدوړي لکه A، B، E او D او وېتامينونه دي.

لکه څرنگه چې ورته اشاره وشوه اوله برخه وېتامينونه په اوبو او دوهمه برخه وېتامينونه د ځيګر تر اغېز لاندې په غوړو کې حل او جذب کيږي.

په اي، ډي، اي، کي، وېتامينونو سر بېرته B12 وېتامين هم په ځيګر کې ذخيره کيږي چې مهمه دنده يې د عصبي سيستم جوړښت او سلامتيا ده.

په ځيګر کې د وېتامينونو د جذب فيصدي ته په کتلو سره ويلای شو چې په بدن کې ځيګر د وېتامينونو تر ټولو لويه زيرمه ده.

په ځیگرکي د ویتامینونو له ډلي څخه ویتامین B6 او ځیني نور د دفاعي سیستم د تقويي لپاره ضروري ویتامینونه دي ویتامینونه په ټولیزه توګه د یو لړ تجزیو او پروسو په کار او چونه اوسرته رسونه باندې لاس ته راځي آن تردې چې کله وخت داسې هم کیدای شي چې کله وخت د یو لړ پروسو او تجزیو په اساس له یوه ویتامین څخه بل ویتامین لاس ته راوړل شي د بیلګې په توګه ، استثنایي ویتامینونه د دې ویتامین جوړوي یانې کله چې انسان د لمر رڼا ته کښیني او د لمر شعاوې یې بدن ته دا خلې شي په دې حالت کې بدن ویتامین ډي جوړوي د لمر وړانګو ته لږ مخامخ کیدل د ویتامین ډي کموالي ته د انسان تمایل زیاتوي . دا کموالی بیا د هډوکو د معدني موادو د خرابې کیري چې په ماشومانو کې د rickets د ناروغۍ سبب کیري او په لویانو کې بیا د هډوکو د نرمیدو یا osteomalacia ((په لاتین کې د هډوکې او ملیشیا د نرمیدلو په معنی ده

ټولي هغه ناروغۍ چې په بدن کې د ویتامینونو د کمښت له کبله رامنځ ته کیري د شلمې پیړۍ په لومړیو کې د طبیعي علومو د پوهانو او څیړونکو لخوا وپیژندلې شوي.

ویتامین دوه ډوله دی:

اول : هغه ویتامین دی چې په اوبو کې د وېلې کیدو قابلیت لری

چې هغه ویتامین B کملکس او ویتامین C دی چې په جسم کې نه ساتل کیري جسم د غذا څخه د ضرورت په اندازه جذبوی او او نور د جسم تر ضرورت زیات د بولو سره د جسم څخه خارجیري

دوهم : هغه ویتامین دی چې په تیلو او غوړو کې د ویلې کیدو خاصیت لری لکه ویتامین A و D و E و K دي چې دا ډول ویتامین جسم دخپل ضرورت په اندازه جذبوی او باقی څه حیصه په جسم کې ساتل کیري او څه حیصه د بولو سره د بدن څخه خارجیري.

په بدن کې د ویتامینونو د کموالي نښې

د عضلاتو، د ګوتو د بندونو او پښو درد:

پورته نښې په وجود کې د ویتامینونو د کموالي نښې دي. هغه غذاوې وخورئ چې کلسیم، پتاشیم او مګنیزیم لري. هغه کسان چې ډېر ورزش کوي له دې حالت سره مخ کېږي، خو دوی ته توصیه کېږي، چې باید ګیلاس، منې، انګور، کیلي او سبزیجات ډېر وخوري.

د شونډو چاودېدل:

که مو شونډې وچاودېدې او یا یې ځنگونه زخمي شول، نو بدن مو د بي ویتامین له کموالي سره مخ دی. کېدای شي وجود مو د بي دوه، بي درې او بي دولس ویتامینونو له کمي سره هم مخ وي.

دا ستونزه عموماً په هغه کسانو کې لیدل کېږي چې اکثریت وخت سبزیجات خوري او یا مناسب غذايي رژیم نه لري. ددې ستونزې د له منځه وړو لپاره حبوبات او بادام وخورئ.

د زیاتې ستړیا احساس:

که تېره شپه مو هم کافي خوب کړی وي، خو بیا هم د ورځې په اوږدو کې له زیاتې ستړیا کړېږئ، نو وجود مو د بي دوه ویتامین له کمي سره مخ دی. ددې ستونزې د لمنځه وړو لپاره لبنیات، د چرګې هګۍ او غوښه وخورئ.

د پښو او لاسونو ویدېدل:

د کار پرمهال مو اکثریت وخت پښې او لاسونه ویدېږي او د ګوتو په برخه کې د سوزش احساس کوئ، نو دا ستونزه د بي دولس او بي شپږ ویتامینونو د کموالي له وجې ده. ددې ستونزې د حل لپاره ګازي او لېلبو وخورئ. هګۍ هم په غذايي مهالوېش کې ورزیاتې کړئ.

په ملا، ورنونو او اوږو باندې د زخمونو نښې نښانې:

که چېرې مو د وجود په پورته مشخصو ځایونو دغسې نښې احساس کړې، نو ستاسو وجود د ویتامین ای او ډي له کموالي سره مخ دی. ددې ستونزې د حل لپاره پاڼه لرونکي سبزیجات وخورئ او هغه غذاوي مهالوېش کې ورزیاتې کړئ، چې ویتامین ای لري. د ماهي غوښه هم ښه ده، خو د ورځې لس پنځلس دقیق لمر ته هم وګرځئ.

خفګان:

په خفګان د اخته کېدو بېلابېل عوامل شته دي. یو له دغو څخه یې د ډي ویتامین کموالی دی. تازه څېړنه په ډاګه کوي، هغوی چې د ژمي په اوږدو کې د ډي ویتامین ترلاسه کوي، نو د هغوی په پرتله خوښ او ښه روحیه لري، چې بدن یې د ډي ویتامین په کموالي اخته وي.

اما تاسو باید پدې فکر کې ونه اوسئ چې د کال په کومه برخه کې یاستئ، خو بدن مو باید د ډي ویتامین پوره کړي. د لمر له وړانګو د ډي ویتامین ترلاسه کول او هغه خواړه خوړل چې د ډي ویتامین لري له خفګان څخه مو ژغورلی شي.

د وینستانو توئېدل:

د وینستانو توئېدل هم ګڼ عوامل لري، خو یو له دغو څخه یې د بیوتین (د ویتامینونو له کورنۍ څخه دی) کموالی بلل کېږي. په ځانګړي ډول هغه ورزشکاران چې خامې هګۍ خوري د بیوتینو له کموالي سره مخ کېږي او وینستان یې توئېږي.

په خامه هګۍ کې د (آویدین) په نوم یوه ماده شته، چې د بیوتین موادو د جذب مخه نیسي. په همدې اساس ورزشکارانو ته توصیه کېږي، چې د خامو هګیو له خوړلو ډډه وکړي. که چېرې ددې عادت پرېښودل ورته ستونزمن وي، نو بیا دې په غذايي مهالوېش کې سبزیجات او میوه هم ورزیاته کړي.

د سترګو د دید کمزورتیا:

که چېرې د شپې لخوا مو د سترګو دید بیخي کمزوری کېږي، نو بیا مو وجود د ویتامین ای له کموالي سره مخ دی. تاسو ته به معلومه وي چې ګازرې ددې ستونزې د حل لپاره تر ټولو ښه او اسانه نسخه ده.

بې اشتهايي:

د بې اشتهايي ګڼ عوامل شته، خو یو له دغو څخه یې د بیوتین موادو کموالی دی. که له دې ستونزې سره مخ یاست، نو حل لاره یې داده چې بادام، هګۍ او حبوبات وخورئ.

زړه بدوالی او د ګیډې درد:

که چېرې له داسې حالت سره مخ شئ، چې ګیډې مو درد کاوه او یا په دوامداره ډول زړه مو بد، بد کېده، نو پوه شئ چې وجود مو د بې دولس ویتامین له کموالي سره مخ دی. ددې ستونزې د حل لپاره جیګر، ماهي او هغه غذاوې وخورئ چې د بې دولس ویتامین لري.

له ژامو د وینې راتلل او هغه زخمونه چې نه ښه کېږي:

که چېرې مو له ژامو وینه راتله او یا مو په خوله کې داسې زخم راڅرگند شو، چې د ښه کېدو نه و، نو پوه شئ چې وجود مو د سي ویتامین له کموالي سره مخ دی.

ددې ستونزې د حل لپاره مالتې وخورئ او اوس یې موسم هم دی، خو پر دې سربېره هغه میوې او غذاوې هم مه هېږوئ چې د سي ویتامین لري لکه دُلْمه یې شنه مرچ او کیوي.

سر درد او گنگسوالی:

سر درد او گنگسوالی د بي درې ویتامین کموالي نښه ده. هغه ناروغان چې دوامداره اسهال او یا (د عقل زوال) له ناروغۍ سره مخ وي، نو د بي درې ویتامین د کموالي نښه ده. د غوايي او خوسکي جیگر، د چرګ غوښه او ماهیان د بي درې ویتامینونو غوره سرچینې دي.

. اسهال:

که په دوامداره ډول په اسهال ناروغۍ اخته شوی، نو دا ښيي چې وجود مو د بي نهه ویتامین په کموالي اخته دی. ددې ستونزې د حل لپاره باید د چرګ جیگر وخورئ. حبوبات او د غوايي یا خوسکي جیگر هم خوړلی شئ، خو پدې شرط چې ښه پوخ شوی وي.

بي خوبي:

که کله داسې حالت درباندې راغی چې بیخي خوب نه وړئ، نو پوه شئ چې وجود مو د بي پنځه له کموالي سره مخ دی. ددې ستونزې اصلي عامل په بازار کې د پخوو شویو تیارو خوړو خوراک دی. که بي خوبي مو دوامداره شي، نو د پوستکي ښکلا ته مو هم زیان اړوي.

د پسه جیگر یو له هغو خوراکنو دی چې ددې ستونزې په حل کې درسره مرسته کولای شي.

د پوستکي وچوالی:

د پوستکي د وچوالي عوامل د ای او بي ویتامینونو کموالی دی. ددې ستونزې د حل لپاره سبزیجات، غله جات او د ماهي غوښه وخورئ

د آ ویتامین رول په بدن کی

ویتامین ای یو له هغی ویتامینونو څخه دی چی په وعزده کی حل کیږی. ویتامین ای په قرمز او نارنجی رنگه میوو کی پیده کیږی. ویتامین ای یو له ډیرو مهم ویتامینونو څخه دی چی د بدن ډیر حیاتی فعالیتونه په غږه لری. هغی جملی نه: د سترگو په دید اساسی نقش لری او همدارنگه د بدن په رشد هم موثره دی.

شب کوری ورکوی بینایی قوه زیاده وی او بدن مقاومت زیاده وی د مریض په مقابل کی. د بدن غږی سالم ساتی. وښتانه غټوی او د بدن عدوکی قوی کوی.

په کوم موادو کی آ ویتامین پیداکیږی

ویتامین ای په ډیره کچه په هگی او په ځگر کی. همدارنگه په شیدو کی د چرگ په غوښه کی او په هغه سبزیجاتو کی چی تیره شین رنگ لری، په هغه میوجاتو کی چی نارنجی رنگ لکه مالت، ماهی د هکی زیار. دا سبزیجات د نورو په نسبت ډیر ویتامین آ لری شاهي، کاهو، کدو، جعفری. و په میوجاتو کی د نورو په نسبت په دی میوجاتو ویتامین آ ډیر دی.

د ویتامین ای کم والی په بدن کی

هر کله چی ویتامین ای په بدن کی کم شی بدن صحتی رشد نه کوی د سترگو دید یی کمیری او د سترگو لاندی حلقی پیده کیږی. د ویتامین آ کموالی په بدن د دی سبب کیږی چی شب کوری په مراض اخته شی او که چیری دا مراض ډیر شی کیدای چی سږی نابینا شی. ویتامین آ د زړه په سالمه فعالیت او د وینی فشار سالم تنظیم نقش لری.

د ویتامین ای خاصیت

یو له ډیر مهمو ویتامینونو څخه دی او د بدن په فعالیتونو کی رول لری. ویتامین ای یو له هغی جملی څخه دی چی د بدن په رشد کی موثر دی.

ویتامین ای د سترگو دید کی موثر دی

ویتامین آ د بدن مقاومت زیاده وی او د بدن سلامت ساتی.

د بی ۱ ویتامین رول په بدن کی

ویتامین بی د هغه کسانو د پاره ډیر موثر دي چی عصبی یا پریشان وی . د دماغو طاقت ډیره وی . د هضمی سره مرسته کوی . زړه سلامت ساتی.

په کوم موادو کی بی ۱ ویتامین پیداکیږی

عبارت دی له : ورچی ، نخود ، جوار ، لوبیا ، چارمغز ، لبنیات ، غوښه ، کچالو، اینه، سبونی یاخمیره ، شیدې ، په سبوس لرونکو توکو کی موجود دي.

په لاندني مواردو کی دغه ویتامین ښه آغېزه لري

د بدن وده ښه کوي، د اعصابو دنده سمه وي، ذهني او فکر توان لوړه وي، د شامیاتو مصرف منظمه وي.

د ویتامین بی ۱ کموالی په بدن کی

عبارت دی له : ستړیتوب احساس ، کمه اشتها ، عصبی کیدل ، بد هاضمه دا ټول د ویتامین بی د کموالی علایم دی . که چیرته د ویتامین بی کموالی په بدن کی دوام پیداکړی نو په پښو کی درد ، دروندوالی ، د پښو گراموالی او د لاس گوټو بی حسه کیدل احساس کیږی.

په دی مرحله کی که چیرته د دی ویتامین کموالی ته پاملرانه و نه شی ، سپری په رنگه رنگ بیماری اخته کیږی او که چیرته د دی بیماری علاج و نه شی نو مرگ ته رسیږی.

د دی بیماری علایم : د اشتها کموالی ، صحنی په لاره نه تلل ، د زړه بیماری ، هر څه دوه ښکاریدل ، د حافظی کموالی د دی بیماری علایم دی .

د بی ۲ ویتامین رول په بدن کی

د بدن په رشد کی مرسته کوی. د پوستکی او د نوکانو په سلامتی کی مرسته کوی .

د خولی ، ژبی ، او د شونډو زخمونو کی موثر دی . د سترگو په دید کی موثر دی .

د بی ۲ ویتامین کموالی په بدن کی

د معدی او رودی که عوارض پیدا شی د بی ۲ ویتامین کموالی دی . د شونډو زخمی کیدل ، د سترگو ضعیف والی یعنی کله چی لمر ته گوری سترگی بریښی دا د دی ویتامین کموالی علایم دی.

په کوم موادو کی بی ۲ ویتامین پیدا کیږی

عبارت له د دی : بادام ، غوښه ، غنم ، شیدی ، مستی ، جرگ یا د ماهی غوښه ، جگر ، سبزیجات.

متوسطه ورځنی اړتیا :

لویانو ته د ورځی ۱۰۰ ملیگرامه او شیدی ورکونکو ښځو ته ۱۵۰ ملیگرامه ته اړتیا سته .

د ویتامین سی رول په بدن کی:

ویتامین سی د وینه په جریان کی قرار لری او د مضر موادو څخه چی بدن ته ضرر راځوی له خنثی کوی . دا ویتامین د لمر مضر شعه څخه پوست کی محافظت کوی . د هورمون په جوړولو کی مرسته کوی.

د ویتامین سی کموالی په بدن کی

هر نفر ته په ورځ کی ۶۰ میلی گرام توصیه شوی دی.

که چیرته د تر یو میاشت پوری نفر ذکر شوی ویتامین لاسه را نه وړی په رانگه رانگ بیماری به اخته شي.

په کوم موادو کی ویتامین سی پیدا کیږی

لکه: په توتانو کی، په شنو سابو کی، کچالوو کی، کیوی کی، لیموو کی، په گرم کی، په اینه کی، غټ مرچک (دولمه) کی، شتون لري

په لاندنيو مواردو کې ښه اغېزمن دي :

دفاعي سستم د بدن لوړه وي، په بدن کې نسجونه قوي کوي، د «خوږ» وجوړېدو ته چټکتيا ورکوي، د زړېدو پروسه راټيټه وي

وېټامين ډی په کښته توکو کې شتون لري :

لکه: دهگۍ په ژړکي، په مایانو کې، په ايني کې، دکب په غوړوکي، دشیډو په محصولاتو کې، شتون لري.

په لاندني مواردو کې يې اغېزه ډېره ښه ده :

لکه: قوي کول د هډوکو، دغابنوقوي کېده، په بدن کې د کلسيومو دجوړښت سره مرسته کول. د وېټامين اغېزه په بدن کې پياوړې کوي.

متوسطه ورځنې اړتيا :

لویانو او ماشومانو ته د ورځي ۵ میو گرامه زړو ته ۱۰ میوگرامه اړتيا لیدل کېږي.

د ډی وېټامين کموالی په یدن کې.

ددی وېټامين د کموالی پ بدن کې سخت درد د پښو او ملا کې پیداکیږی.

وېټامين یی په کښته شیانو کې شتون لري :

پاني لرونکي سابوو کې، هگيوکي، په ايني کې، په نباتي کوچو کې، دغنمو په غوړوکي او په نورو نباتي غوړو کې شتون لري.

لاندنی مثبتې اغېزې لري :

لکه: دبدن ډيوټيکي زړتيا کراره وي ياني عمر يې ډېره وي، اودغسي د نور بدن دغړو زړتيا کراره وي، د ژر ستړيا مخنيوی کوي، دپونډيو دغړو د شخېدو مخنيوی کوي.

د ویتامین کا کموالی په بدن کی

ددی ویتامین کموالی په بدن کی ددی سبب کیږی د گرمې په موسم کی د پوزی نه وینه ځی

متوسطه ورځنی اړتیا :

ښځي ته ۱۲ ملیگرامه په ورځ کی، او کومه ښځه چی تی ورکوي ۱۷ ملیگرام

په لاندني مواردو کي يې اغېزه ډېره ښه ده:

ددی ویتامین یوه مهمه فایده دا ده چې خونریزی نه مخنیوی کوی.

منرالونه

منرال کیمیاوی مواد دي چې په خوړو کې موجود دي او د بدن د ودې او پرمختګ لپاره ډیرې لږې اندازې ته اړتیا لري. ځینې مهم منرالونه د کلسیم، اوسپنې، ایوډین، فلورین او زینک څخه عبارت دي.

اوسپنه

د هیموگلوبین د جوړولو لپاره ضرور ده. (هیمو گلوبین د سرو کرویاتو هغه پروتین دی چې انساجو ته اکسیجن انتقالوي). د کم خونی مخنیوی کوي.

د بدن بیلابیلو برخو ته د اکسیجن د انتقال لپاره عضویت د اړتیا مطابق اوسپنې ته اړتیا لري. د اوسپنې کمښت د کمخونی لامل ګرځي.

د اوسپنې د کمښت کمخونید بیلابیلو لاملونو له کبله منځته راتلای شي. په غذایی رژیم کی د اوسپنې کمښت، بدن نشی کولای په مناسبه توګه اوسپنه جذب کړي، یا د اندازې د زیاتې وینې بهیدل.

د مثال په توګه hookworm یا د ګیډې چنګی، چې په ډیرو هیوادونو کې معمول دي او د وینې د ضایع کیدلو لامل ګرځي او په نتیجه کې کمخونی رامنځته کوی. هغه میرمنې چې میاشتني عادت یې ډیر زیات وي ډیره اندازه اوسپنه د لاسه ورکوی او د اوسپنې د کمښت په خطر کې واقع کیږي.

د امیندواری د عمر میرمنې او شیده رودونکی ماشومان اوسپنې ته ډیره اړتیا لري. د اوسپنې د کمښت کمخونی ښی: د سترتیا او سستیوالی د احساس، د کار د قوی کموالی، د ښونځي د

درسونو د وړتیا کموالی، د ماشومتوب په مرحله کې ورو روانی وده او په میکروبونو باندې د اخته کېدو د وړتیا زیاتوالی څخه عبارت دي.

د اوسپنې غذایی منابع

په ځیگر، شنو سبو لکه پالکو، دالو او لوبیاگانو کې شته. امیندواري میندې یې باید له فولیک اسید سره یو ځای کولی هم واخلي.

د هیم اوسپنې لرونکی غذایی منابع د اوسپنې د سویې زیاتولو یا ساتلو لپاره د بهترینو منابعو څخه شمیرل کېږي. دا ډول خواړه د عضوی غوښو، د غوا غوښه، د اوزې غوښه، د چرګې غوښه او د ماهي غوښې څخه عبارت دي.

هغه اوسپنه چې هیم نه لري (non-haem iron) لکه چای او قهوه د اوسپنې د جذب څخه مخنیوی کوي، له همدې امله باید په دوه ساعتونو کې د اوسپنې لرونکی خوړو څخه مخکېاو وروسته د هغې د څکلو څخه ډډه وشي. د اوسپنې د جذب د خوړو د بیلابیلو ګروپونو د ترکیب په اخستلو لوړ شي، د مثال په توګه، د نباتی خوړو سره د حیوانی خوړو په ځانګړی ډول د غوښې اضافه کول، او یا د ویتامین سی څخه د غنی خوړو په علاوه کولو سره د اوسپنې لرونکو خوړو اخستل.

ایودین

د جنین (د مور په نس کې ماشوم) د عصبي سیستم او دماغ د ودې، همدا راز د ذهني پسمانۍ، تیټ قد، مړو زېږونونو، جاغور او نورو ناروغيو د مخنیوي لپاره ضروري دی. د تایروید(درقيه) غدې د سم فعالیت او د ماشومانو د ودې او پرمختګ لپاره ایودین ضروری دی. د ایودین کمښت د نړۍ په کچه د وقایې وړ روانی تاخر اساسی لامل دي. د ایودین کمښت په امیندوارو میرمنو کې د ولادی نقیصو، د جنین په وده کې وروسته والی او همدارنګه د مړه جنین د سقط او زیږون لامل کېدای شي. د تایراید غدې غټوالی چې د جاغور په نامه یادېږي، د ایودین د لیدلو وړ نښو څخه ده.

منابع :

په بحري غذاگانو او ايودين لرونکي مالگه کې شته.

جست يا زنک

رول او اهميت :

د ودې او نارمل انکشاف، تولد او تناسل او معافيتي سيستم د سم فعاليت او د نس ناستې او تنفسي ناروغيو د درملنې لپاره ډېر حياتي دی .

منابع :

په کبانو، غوښه، د شنو پانو لرونکو سبو او حبوباتو کې شته.

د نسناسټې په درملنه کې د زنک اهميت په وروستيو وختونو کې راڅرگند شوی دی چې ډېرې ښې اغېزې لري.

د اسهال پېښې کموي، د ناروغۍ موده يې رالندويي، د ناروغۍ د بيا راڅرځېدو مخه نيسي، په روغتون کې د بستر کېدو ضرورت کموي او د اضافي درملو کارولو ته اړتيا له منځه وړي. زنک اوس د تنفسي ناروغيو لکه سينه بغل په درملنه کې هم استعمالېږي.

د وزن د زياتولو ښې لارې:

که غواړئ چې وزن مو ډير شي، لومړۍ خپل وزن معلوم کړئ او بيا هغه پوند ته تبديل کړئ بيا ضرب د شلو کړئ هره اندازه چې شوه ، دغه اندازه کالري به خورئ.

دوم د هر کيلو گرام په سر يو گرام پروتين دي، نو چې ستاسو وزن څومره وي نو په دغه اندازه پروتين به د ورځې خورئ.

دوهمه طريقه:

که لومړۍ طريقه نشي عملي کولای ، نو دا دوهمه طريقه ډيره اسانه طريقه ، دا هر څوک عملي کولی شي.

هره ورځ بايد تاسو پنځ يا شپږ وخته خوارک وکړئ، او کوشش وکړئ چې په خپل خوارک کې مو پروتيني خوارکونه شامل کړئ.

یاده ونه:

د دی خورکونو سره باید تاسو فزیکي فعالیتو هم ولری. ددی لپاره چې روغ صحت ولرو او د شکر، د وینې غوړ، د زیره خفگان، او داسی نورو ناروغيو څخه په امان کې شو.

د وزن د کمولو بڼې لارې:

د وزن د کمولو لپاره دا یو ډیره غوره طریقه ده چې نه ورزش کول غواړي او نه پرخیږ.

لازم مواد :

دو لیمو، یو بادرنګ، ادرک، یوه کاشوقه شهد، دو د کرلی پانی.

د استعمال طریقه

لومړی یو جک اوبه راوخلی اوبیا لیمو په منځ نیم کړی او اوبو ته یی ورواچوی ، بیا ادرک توتو ته کړی او اوبو ته یی ورواچوی، بیا بادرنګ توتو ته کړی او اوبو ته ورواچوی، بیا د کرلی پانی ورواچوي، او په اخیر کې یو کاشوقه شهد ورواچوی ، او ۲۴ ساعتونه لپاره پریږدی ، او کله چې ۲۴ ساعته پوره شول بیا یو ګلاس سهار او یو ګلاس د شپې مخکی د ویده کیدو نه وڅښی ،په یوه میاشت کې تاسو ته اندازه کیري چې څېرمه کمه شوی یی.

دوهمه طریقه

لومړی به د ادرکو اوبه وباسی بیا به لیمو اوبه وباسی او دواړه به په یو جک ګرمو کې واچوی ، او سهار او ماښام د ویدو کیدو نه وڅښی .

دریمه طریقه

دا طریقه ډیره یوه اسانه طریقه ، هر نفر کولای شي چې دا طریقه عملي کړي.

سهار کله چې د خوب نه راپاڅیدی نیم لیتر اوبه به وڅښی ،بیا به ۴۰ دقیقې انتظار وکړی ، او د هغې نه بعد به د سهار جای وڅښی ،

ماسپڅین ۴۰ دقیقې مخکې د ږوډی نه باید چې نیم لیتر اوبه وڅښی ، او همدارنګه د شپې.

د وزن د کمولو بڼې لارې:

د وجود د وزن کمول د زیاتره کسانو لپاره یوه ستونزه بلل کیږي. چې د وزن د کمولو لپاره بېلابېلې لارې هم شته. خو په ورځنۍ توګه د خپلو خوړو او خوراک له کمولو پرته هم کولای شو چې په آسانۍ سره د بدن وزن کم کړو او لوږه به نه زغمو.

تاسو کولای شې چې په خپلو ورځینو خوړو کې ځینې دا شامل کړی:

مستی:

مستی هغه غني محصولات دي چې له شیدو تر لاسه کیږي. دا خواړه سپک او ډېر کلسیم لري. چې په وجود کې د چټک جذبېدلو سر بېره د وجود د وزن د کمېدو لامل هم کیږي

د چرګو هګۍ:

که غواړئ په خپله سهارنۍ کې سپک او خوندور خواړه ولري بڼه به دا وي چې د غوړینو کیک او کلچو پر ځای د چرګو هګۍ وخوړئ. څېړنې ښیي چې که په سهارنۍ کې هګۍ وخوړل شي نو ژر لوږه نه راځي او د سهارنۍ او غرمۍ تر منځ واټن اوږدېدای شي.

پسته:

ښايي داسې فکر وکړئ چې مغز لرونکي خواړه د چاغېدو لامل کیږي، خو پسته له دې ډلې بهر ده. د پستې په شان زیاتره مغز لرونکي خواړه فیبر او پروټین لري چې د مړېدو لامل کیږي، چې د بدن د اړتیاو پر پوره کولو سر بېره د بې اشتهايي لامل هم کیږي

مرخیري:

مرخیري د غوښې پر ځای خوندور او لږ کالورۍ لرونکي خواړه دي. چې کولای شې د وزن پر کمولو بڼې اغېزې ولري. که په هر ځل خوړو کې د غوښې پر ځای مرخیري وخوړل شي نو شاوخوا ۴۲۰ اضافي کالوري به مو له بدنه لېرې کړې وي.

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 ورباندې خبرې وشي. د مثال په توګه که چېرې یو کس لوړه تبه ولري نو په دې سلنه زیاتوالی مومي. په داسې حال کې ۱۰۰ صورت کې د هغې میتابولیزم د عادي حالت نه که چېرې یو کس د ماراټوان (تن په تن) لوبه کې ګډون وکړي نو په دې صورت کې د هغې سلنه زیاتوالی مومي. ۲۰۰۰ میتابولیزم د بنځینه او نارینه ورزش کونکو 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 تستیسترون موجودیت او یا نه موجودیت، د بنځینه جنسي هورمون یا ایستروجن هم د ورزش د فزیولوژۍ په بحثونو کې د اهمیت وړ دی خو د تستیسترون په نسبت ډیری اغیزې نه لري ځکه چې تستیسترون فوق العاده انابولیکي اغیزې لري چې استروجن هغه نه لري.

عضلي فعالیت د ورزش د فزیولوژۍ په بحثونو کې د اهمیت وړ دی چې په هغې کې قوت او عضلي پابښت ډیر مهم دي. عضلي قوت د هغې د اندازې نه ټاکل کېږي او سړي چې د تستیسترون هورمون افرازوي د عضلي تمرین په نتیجه کې خپل ځان ته وده ورکوي او د ډیر قوت لرونکي وي. د عضلي تقلصی قدرت د عضلي توانایي څخه توپیر لري ځکه چې عضلي توانایي 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 ګلايکوجن په اندازې پورې اړه لري کوم چې د تمرین څخه وړاندې په عضلاتو کې زیرمه شوی دی. ۲۸

ورزش او روغتیا په ورزش کې درې عضلي میتابولیک سیستمونه اهمیت لري چې عبارت دي له: The Phosphocreatine-creatine system 1. د فاسفوکراتین سیستم 2

The glycogen-lactic acid system 3. د لکتیک اسید د ګلايکوجن سیستم 3. aerobic system هوازی یا ایروبیک سیستم په لومړي سیستم کې فاسفوکراتین په دوو ایونونو کرایتین او فاسفیت تجزیه کېږي او د انرژۍ د تولید سبب کېږي. په دوهم سیستم کې

گلايکوجن چې په عضلاتو کې زيرمه شوی دی په گلوکوز بدلېږي او وروسته د انرژۍ د توليد لپاره استعمالېږي.

درېم سيستم د خوړو د تخمض يا اکسیديشن څخه عبارت دی چې په مایټوکاندریا کې صورت نیسي او د انرژۍ د توليد سبب کېږي. د عضلي فعالیت په وخت کې هغه غذايي مواد چې استفاده ترې کېږي کاربوهایدریت دي خو کله چې د گلايکوجن زيرمې مصرفیږي نو بدن د شحم څخه د انرژۍ د سر چېنې په توگه گټه اخلي.

په توليزه توگه ویلای شو چې د ورزش په جریان کې د اکسیجن لگښت ډیر زیاتېږي، د وینې جریان زیاتېږي او دا چې ټوله ازاده شوې انرژي چې د خوړو څخه په لاس راځي په تودوخه بدلېږي نو پر دې بنسټ د بدن تودوخه هم زیاتېږي. څرنگه چې د ورزش په وخت کې مایعات او مالګې هم په کافي اندازه ضایع کېږي نو لازمه ده چې دا مواد هم بیرته عوض شي یعنی وخورل شي. څیړنې ښيي چې هغه کسان چې خپله روغتیا ساتي، ورزش کوي او خپل وزن کنټرولوي، د عمر کلنۍ په منځ کې. څیړنې ښيي 70 او 50 کلونه یې زیاتېږي او اوږد عمر لري په ځانګړي ډول د چې په روغو کسانو کې د مړینې 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 و عایي ناروغۍ راکموي چې دا د لاندې فعالیتونو په نتیجه کې منځته راځي. په منځني ډول د وینې فشار ښکته ساتل.

ورزش او روغتیا Low density 2. زیاتول او High density lipoprotein د وینې د کلسترول کمول، د کمول lipoprotein او څرنگه چې مخکې یادونه وشوه چې دا ټول یوځای فعالیت کوي او د زړه د حملو او ستروک د شمیر د کموالی سبب کېږي.

دوهمه دا چې روغ شخص د هغه شخص په نسبت چې روغ نه وي او ورزش نه کوي ډیرې زيرمې 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 کېږي بلکې د انسان عمر هم ډیروي.

د فزیکي فعالیت مستقیمی او غیر مستقیمی روغتیايي گټې :

منظم فزیکي فعالیت، فعاله ساتیږي 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، ځینې 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 استقلال بڼه کوي، د وینې شحمیات راکموي او د وینې فشار را ټیټوي. فزیکي فعالیت د لویو کلمو (کولون) د سرطان د کلمو څخه د ۲ خطر د پروستاګلندین د اغیزو ۳ تیریدو د وخت د کمولو او د انټي اکسیدانت د اندازې د لوړولو له لارې را کموي. همدارنګه

پروستاګلندین یو ډول شحم دي چې کلسترول ته ورته جوړښت لري او د بدن یو له ډېرو مهمو کیمیاوي وسیلو څخه دی 2. Prostaglandin چې په مختلفو حجروي اخذو تاثیر کوي او د سرطان په مخنیوي کې مهمه ونډه لري. انټي اکسیدانت هغه مواد دي چې په حجرو کې د ازادو راډیکالونو څخه مخنیوی کوي او په دې وسیله د سرطانونو په Anti Oxidant 3. مخنیوي کې ونډه لري، تجربو ښودلې ده چې منظم تمرین په وجود کې د دې موادو د زیاد جوړښت سبب ګرځي.

ورزش او روغتیا فزیکي فعالیت په ښځو کې د تیونو د سرطان د خطرونو د کمیدو سبب کیږي چې ممکنه ده دا د هورمونونو په استقلال باندې د مثبتو اغیزو په نتیجه کې وي. فزیکي فعالیت کولای شي د عضلاتو او هډوکو روغتیا بڼه کوي، وزن کنټرولوي او د خواشینۍ اعراض راکموي.

منظم فزیکي فعالیت دا لاندې ګټې لري: کلنۍ څخه مخکې عمر (مړینه راکموي. 75-د وخت څخه وړاندې (1-د زړه او وعایي ناروغیو راکمول: څیړنو ښودلې ده چې د فزیکي فعالیت نشتوالی د چاغوالۍ، 2 سلنې مړینې 4۰٪ روجي فشار او د وینې لوړ فشار د پیداکیدو له امله د زړه د ناروغیو د نږدې 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 اندازې فزیکي فعالیتونو لکه (پلي ګرځیدلو) ته د هغو کسانو هڅول چې فزیکي فعالیت نه لري کولای سلنې راکمیدو سبب شي. نور لاملونه لکه سګرت څکول او د 14 شي چې د زړه د ناروغیو د کلسترول لوړه کچه هم د زړه د ناروغیو د خطر د زیاتیدو سبب کیږي.

د وزن په کنټرول او د وزن د زیاتیدو د خطر په راکمولو کې مرسته کوي. 3-د هډوکو د له منځه تللو مخنیوی کوي، په ځانګړي ډول په ښځو کې د ورون د هډوکي د 4 ماتیدو خطر راکموي. -د ملا په لاندینۍ برخې کې د درد د راپیداکیدو مخنیوی کوي او د درد لرونکو حالاتو لکه د 5 ملا او د زنگون د بندونو د درد په درملنه کې مرسته کوي.

-د هډوکو، عضلاتو او بندونو په جوړولو او ساتلو کې مرسته کوي او د هغو کسانو استقامت 6 لوړوي چې د مزمنو حالاتو لرونکي، ناتوانه او معيوب وي. -د رواني سلامتۍ د لوړوالی سبب کيږي او روحي تشویشونه او اندېښنې راکموي. 7 -د غیر روغتيايي سلوکونو لکه د تنباکو، الکولو او نورو نشه يي توکو د استعمال د مخنيوي 8 او کنټرول، د غیر روغتيايي خواړو او د زور زیاتي په تیره بیا په ماشومانو او تنکي ځوانانو کې، 9

ورزش او روغتیا د مخنيوي سبب کيږي. -بیلګې ښيي چې فزیکي فعالیت د وینې د شکر اندازه راکموي او په دې توګه د شکر د دوهم 9 ډول د خطر د کمیدو سبب کيږي. -فزیکي فعالیت د وینې د فشار د راټیټولو او د وینې د لخته کیدو د مخنيوي له لارې د 10 خطر راکموي.

اټکل شوی دی چې د فزیکي فعالیت زیاتوالی د مغزي 4 Stroke مغزي سکټي یا برخې د راکمولو سبب کيږي. 4/1 سکټي دخطر د برخه 3/1- فزیکي فعالیت د وینې فشار په مخنيوي او کمولو کې چې د نړۍ د نفوسو 11 اغیزمنوي، مرسته کوي. د بدنې روزنې او ورزش پروګرامونه کولای شي چې د وینې لوړ فشار په سلنه پیښو کې راکمه کړي، څیړنو ښودلې ده چې ورزش او فزیکي تمرینونه کولای شي چې 75 د لوړ غلظت لیپوپروتین (هغه پروتیني مواد چې د غوړو د یوې اندازې لرونکي وي) چې د بدن لپاره ګټور دی لوړ کړي او د تیت غلظت لیپوپروتین چې د بدن لپاره مضر دی راکم کړي.

-اوسټیوپوروزیسس: د ماشومتوب او ځوانۍ په وخت کې فزیکي فعالیت د اسکلیټ د 12 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 نیمایي برخې مخنیوی وکړو. -سرطان: دمنظم فزیکي فعالیت سره د ځانګړو ډولونو سرطانونو د خطر د کمیدو اړیکه 13 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. -د شکرې ناروغۍ: فزیکي فعالیت د شکرې د دوهم ډول ناروغۍ د خطر د کمیدو سبب 14

یوه بیړنۍ عصبي ناروغۍ ده چې د مغزو د یوې برخې حجرو ته د وینې د لېږد په برخه کې اختلال منځ. Stroke مغزي سکته یا 4 ته راځي چې لامل یې په رګ کې د لخته شوی وینې بندښت او یا د اړونده شعریه عروق څیرې کېدنه ده.

ورزش او روغتیا سلنه زیاتوي او له همدې امله 25 کيږي. د بیلګې په ډول فزیکي فعالیت دانسولین حساسیت 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 کېدو خطر راکموي.

د روغتیا د ساتنې او ښه والي لپاره څومره فزیکي فعالیت ضروري دی؟ دقیقې نرم فزیکي فعالیت په واسطه ښه صحت لاسته راځي. دغه اندازه فعالیت د 30 ورځې 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 بڼې او ځمکه کې کار کول او په وزګار وخت کې د ورزش او تفریح د بېلابېلو ډولونو پواسطه. د بشپړې روغتیا د لرلو لپاره لازياتي ګټې د منځنۍ کچې فزیکي فعالیتونو او یا د درنو او اوږدو فزیکي فعالیتونو پواسطه لاسته راوړلای شو. د مثال په توګه: دقیقو لپاره د منځنۍ اندازې اضافي 20 الف: ماشومان او ځوانان په هره اونۍ کې درې ځله د فزیکي فعالیتونو ته اړتیا لري. دقیقو لپاره د منځنۍ اندازې او یا دروند فزیکي 60 ب: د وزن د کنټرول لپاره هره ورځ د فعالیت ته اړتیا ده.

د ورزش فردي اغيزې

ورزش او سلامتي د جسماني سلامتي اهمیت له هېڅ چا څخه پټ نه دی او دې موضوع ته توجه د بدن د حقونو کيل عکدسج لن اواق حکيل عکبر لنا څخه شميرل کيږي څرنگه چې رسول الله (ص) فرمايي (؛ ستا پروردگار پر تا حق لري او ستا بدن پر تا حق لري او ستا کورنۍ پر تا حق لري). هغه آقح څه چې په دې ځای کې د پاملرنې وړ دي هغه دا دي چې رسول الله (ص) د بدن پر حق تر هغه ځایه قایل دی چې د بدن حق يې د خدای (ج) او کورنۍ د حق تر څنګ 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 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 وايي

د شکرې د ناروغۍ درملنه او مخنيوی

کال کې نږدې 20.5 ملیونو نه زیات خلک د شکرې ناروغي لري. په 180 په نړۍ کې له سلنه په 80 ملیون خلکو د همدې ناروغۍ له امله خپل ځان له لاسه ورکړي او ددې مړینو هغو هیوادونو کې چې لږه او منځنۍ عاید لري واقع شوي دي او ددې کسانو نږدې نیمایي یې کلونو څخه کم عمر درلود.

د لسو هغه هیوادونو له جملې نه چې د شکرې د ناروغۍ 7۰ د یې د کمې او یا منځنۍ عاید لرونکي هیوادونه دي. نوې څیړنې ښیي چې ۷ لورې شمیره لري، دروند او ایروبیک ورزش د دوهم ډول دیابت د خطر د کمیدو سبب کیږي چې د نړۍ نږدې سلنه خلک اغیزمن کوي.

ورزش ددې ناروغۍ د رامنځته کیدو خطر په هغو کسانو کې چې 5.9 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 سويي 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 دروند ورزش د شکرې د ناروغۍ په کنټرول کې مرسته کوي خو دروند ورزش په وینه کې د شکرې د سويي 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، دوهم 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 ۲۳

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

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 کال کې 2۰۰5 بنسټ په اټکل شوی چې په نړۍ کې ۲۴

ورزش او روغتیا 7۰۰ کال پورې دغه شمیره 2۰15) شته او کیدای شي تر Obese میلیونونه چاغ کسان (4۰۰ میلیونو وګړو ته ورسېږي چې دغه زیاتوالی تر ډیره حده د خوړو په رژیم کې بدلون (د زیاتې انرژۍ خواره چې په کمه اندازه ویتامین لري) او د فزیکي فعالیت د کموالي پورې اړه لري. (اندازه یو علمي بحث دی خو غښتلي شواهد موجود دي چې Obesity که څه هم د چاغۍ (د وزن زیاتوالی د یو زیات شمیر مزنو ناروغيو 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 (Inflammatory Markers) لوړې په حالت کې په وینه کې د شکرې اندازه او التهابي نښې (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 وعايي 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 ګټې تقویه کوي په ځانګړي ډول په هغه کسانو کې چې د زیات وزن د لرلو له امله د مزمنو ناروغيو د خطر سره مخامخ دي.

د خرما ګټې

خرما ډیرې ګټې لري چې شمېرې د انسان له وسه یووتلی کاردی، داپه دې مطلب چې خرما ډیره ارزښتناکه میوه ده، دادمیوې څخه علاوه پوره غذا هم ده او دوا هم ده، خرما په دې ډیرې ښې پایلې لري چې ویتامینونه او مینرالونه لري، خرما په ځانګړي ډول سره شحمیات، کلسیم، سلفر، اوسپنه، پوتاشیم، فاسفورس، مس، مګنیزیم او داسې نور مواد لري، خوددای عمده مواد دی، داتول مواد د انسان لپاره ګټې لري، روغتیا پالان وایی چې د ورځې یوه خرما خوړل دښه روغتیا ضمانت ورکوی، په عمومي ډول سره خرما د قبض، دکلمو د غیر منظم حرکت، وزن، د زړه تکلیف، جنسي کمزوری، نس ناستی او د ګیډی دسرطان لپاره یوه ښې بېلګې دارو درمل ده. خرما د پوتاشیم په درلودلو سره میتابولیزم حالت ښه کوی، چې خرما د دماغ لپاره هم ډیره ښه ده، خرما د (B-Complex) ویتامینو په درلودلو سره دویني سره ګرویات او سپین ګرویات جوړوي، اوسپنه او مګنیزیم یې د حمل په دوران کې ډیره ښه نتیجه ورکوی، په عمومي ډول سره په خرما کې هیڅ داسې مواد نشته چې د انسان ته ضرر ورسوي برعکس انسان ته ډیره ګټوره اوښې پایلې لري.

د خرما بله ګټه اوستره ګټه انسان ته داده چې د انسان غړو ته ډیره ښه وده ورکوی، د روغتیا پالانو د نسخې مطابق خرما په مختلفو طریقو سره خوړل کیږي، خرما د شیدو سره، په ږوډۍ کې د کوچو او پنیر سره یو ځای کوی، چې دا خوراک دماشومانو او هم د بالغانودواړو لپاره ګټور دی، یوه بله نوې څیړنه چې اوس ساینس پوهانو کړې ده هغه دا چې خرما د ګیډی د سرطان په پوره ډول سره مخه نیسي، ساینس پوهانو دا م ثابت کړیده چې په مجموعي ډول سره مسلمانان په خرما سره روژه ماتوي، چې دا د دوی لپاره ډیره ګټوره ده

هغه په دې چې د خرما په خوړلو سره لوړه په مکمله توګه سره ماتېږي، زړه صبرکړي، چې دا د چاغښت، د زړه د تکلیفونو او د نس د کړاوونو مخنیوی دی.

په عصری نړۍ کې خرما ته د خوړي تاج وایي، د اځکه چې دا یواځې خوړه نه بلکې غذا هم ده، او خرما د ستړیا په وخت کې کیمیا ده، خرما علاوه د نارینو لپاره د ښځو لپاره هم غوره درمل ده، د امریکا یوه څیړنیزه اداره (American Cancer Society) وایي چې هر انسان باید په هره ورځ کې ۲۰-۳۰ خرماوې وخوري، دوی دا هم وایي چې که هرڅوک په ورځ کې اقل یوه خرما وخوري نو قوت باصره (د لیدو توان) به ئې د تل لپاره قوي وي، او د اسرې به د ږندوالي څخه په امن کې وي (یعنې ږوندبه نشي). د اځکه چې په خرما کې ویتامین ای (A) شتون لري،

خرما قبض لیری کوی:

په اوسني ساینس کې خرما ته د قبض ضد خوراک (Laxative Food) وایي، له همدې کبله هغه کسان چې قبض لري ډاکتران ورته توصیه کوي چې خرما وخوري، د دې لپاره ډاکتران ورته وایي چې خرما باید یوه مکمله شپه په اوبو کې کښیږدي، چې خرما به په اوبو کې ډوبه وي، او کله چې شپه پر تیره شوه نو سهار دی دا خرما وخوړل شي چې د قبض لپاره تربلې هرې دوا اغیزمنه ده. خرما کلمې نرموي، او غوړوي ئې تر څو فضله مواد ښه حرکت پکښې وکړي، نولومړی خرما د کلمو درد له منځه وړي او بیا نور هرڅه اسانه کوي.

د بدن د ښې ودې لپاره:

خرما یوه ډیره ښه او غوره خوراک دی، خرما شحم، شکره او پروتین لري، او د ویتامینو په درلودلو سره خرما د ښه روغتیا لپاره غوره ده، یو کیلو ګرام خرما تقریباً ۳۰۰۰ کالریز لري، ځکه کیمیا ده چې پوتاشیم لري، او د دماغ او اعصابو پوهان وایي چې ۴۰۰ ملی ګرامه پوتاشیم د اعصابو ۴۰٪ سلنه خطر له منځه وړي. خرما د اوسپنې په درلودلو سره د کم خونی (Anemia) لپاره ډیره ښه ده، خرما د وینې شحم او شکره ثابته او معتدله ساتي.

خرما د صحتمند زړه لپاره:

کله چې خرما په اوبو کې واچول شي، او پوره یوه شپه په اوبو کې خشته شي، او بیا سهار وخوړل شي نو دا د کمزوري زړه لپاره غوره درمل دی، اقل دا باید په اونی کې دوه ځلې تکرار شي.

د جنسي کمزوری لپاره:

د جنسي توان لپاره خرما يوه طبعی درملنه ده، که چيری يو موټ د خرما څخه ډک کړی شی او په شيدوکی و اچول شی اوشپه پرتيره شی، په سهارکی همدغه خرما په شيدو کی میده شی، لاچي او غسل هم ورسره علاوه شی نو دا د جنسي کمزوری لپاره غوره طبعی درملنه ده.

خرما د نس ناستي لپاره:

کله چې خرما پخه شی نو پوتاشيم پکښي زيات وی، چې دا د ښه هضم لپاره غوره دی، نو ځکه پخه خرما د نس ناستی لپاره غوره درمل دی. وبل لورته خرما د ایل ډی ایل په درلودلو سره (Low-density Lipoprotein) کولسترول کمی، چې د کولسترول کموالی په بدن کی یو ډیر ښه زیری دی.

خرما د نشي علاج ده:

په لويديځ کی خرما د الکولو د نشي لپاره ډیره زیاته استعمالیږی، هغه چا چې ډیر شراب خوړلی وی اونشه ئي نه ختمیږی نو په خرما سره دا هرڅه له منځه ځی، خو په عمومی ډول سره خرما هغه مهال د هرې نشي لپاره غوره درملنه ده چې کله په اوبو یا شيدو کی خشته شی او بیا وخورل شی، او که اړتیاوی نو پخه خرما دی سمدستی وخورل شی. په خرما کی یوه بل طبعی ماده شته چې فلورین ورته وایی، د فلورین په درلودلو سره د غاښونو ستونځي له منځه ځی، یعنی غاښونه دي ته نه پریږدی چی خراب شی، غارونه پکښي جوړشی او که لږ په ساده ژبه ووایم نو چنچیان ئي نه خوری

زیتون

زیتون یوه کتوره غذا ده ویل کیږی چی زیتون دهر ډول ناروغي درمل دی زیتون په قران کریم کی څو ځله ذکر سوی دی الله سبحانه وتعالی دموئون په سورت کی دزیتون په اړه فرمایلی دی {وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلْأَكْلِينَ} المؤمنون 20

په 100 گرامه زیتون کی لاندی غذایي مواد موجود دی

پروتین 1.5 گرامه ، تیل 13.5 گرامه، سکری مواد 4 گرامه، پوتاشیم 91 ملیگرامه، کلسیم 61 ملیگرامه، مگنیریم 22 ملیگرامه، فوسفور 17 ملیگرامه، اوسپنه 1 ملیگرامه، مس 22 ملیگرامه، تو پاله 4.4 گرامه، کاروتین 180 ملیگرامه، ویتامین ای 300 Iu

پوهان وايي د زيتون تيل کوليسترول کموي او دانسان بدن په خپل طبيعي حالت باندی پريږدی او دماغ د شيخوخه څخه ساتی او پر بدن د زارياتود تاثير څخه ساتی او جلد د چاودلو څخه ساتی د تريخی افرازات په کار اچوی ، اینه هوساکوی بولی زياتوی په پښتورگی کی د ډبري د جمع کيدولو مخنیوی کوی او په بدن کی د وازگی د ډيريدو مخنیوی کوی د چنگاښ او زړه دناروغي مخنیوی کوی

د امريکا په نيويارک پوهنتون کی دوو ښوونکو ا. ډاکتر اهرنز او ا. س ترفسليد تر څيرونو وروسته ویلی دی چی د زيتون تيل د زړه د شراينو ناروغ او هغه کسان چی د وینی پشار يي ډير وی زیاته گټه رسوی

او په اسپانيا کی طبی ټولنی تر څيرونو وروسته ویلی دی چی هغه کسان چی د زيتون تيل په خوراکی توکو کی هره ورځ خوری په هغوی کی د تي د چنگاښ ناروغي 35٪ کمه وی

د تورو او شنو چایو څښل څه گټه لری

توري او شيني چای د انسانانو په ژوند کي هغه ټاکلي د څښلومايعوی ماده ده،چه په نړۍ کي د څښلو لپاره ډيره کارول کيږي.په افغانستان کي هم شين او تور چای په زیاته پيمانه سره څښل کيږی او د څښلو طرفداران یی هم خورا ډير دي. زمونږ په هیواد کي په سلو کي ۹۹٪ فیصده وگړي د تورو او شنو چایو د څښلو څخه کار اخلي. د چایو اصلی نوم د چینای ژبی څخه اخیستل شوی دی، او د چایو د تولید هیواد هم جنوبی چین دی. چه همدغه نوم زمونږ د هیواد د خلکو په منځ کي هم د چای په نوم سره يادیږی او دا نوم یی ځانته غوره او خپل کړی دی .

دا ځکه چي په افغانستان کي چای د یوې پیژندل شوی عنعنوي او دوديزي وسيلې په توگه له پخوانیو وختونو نه مونږ ته را پاته دي او په هر کور کي د تور او شين چای څښل یوه عامه عادی هراړ خیزه سپارښتنه او ضرورت دی ،کوم چه د هیواد په هر گوټ او ځای کي د میلمه پالنې ښکاره او څرگنده پیرزوينه بلل کيږی .

ما د دي گټور بوټی په باره کي د نړۍ د انسانانو د اوسیدونکو د چاپیریال په مختلفو برخوکي د مسلکي پوهانو او متخصصینو د نظریو په ملتیا سره خپل څیره نیز مالومات پیل کړه چه دا دی اوس یی ستاسو سره په گډه گورو او ور باندی ږغیږو. چه چای څه شی او دانسان بدن ته څه گټه رسوی .

څيرونیزو مالوماتو له مخي په ټوله نړۍ کي د اوبو نه وروسته چای د څښلو دوهمه وسیله ده چه ډير خلک یی د څښلو څخه خوند اخلي. هر کال په نړۍ کي دری میلیارده کیلو گرامه چای تولیدیږی د ټولی نړۍ د هیوادونو په پرتله د جاپان وگړی په سلو کی ۸۰٪ فیصده د شنو

چایو د څښلو څخه کار اخلي. د چایو څښل بدن ته ډیره ګټه لری او د ډیرو خطرناکو مرضونو د مخنیوي لپاره د درملنې او تداوی په زړه پوری دارو او درمل بلل کیږی .

چای د تورو او شنو په نا مه سره پیژندل کیږي او دواړه د یوه شنه بوټی پواسطه د ځمکی پرسر کرل کیږی او بیا د تولیدی انکشاف د پرمخ تللي مرحلې د تیریدو نه وروسته د څښلو لړۍ ته وړاندی کیږی.د تورو او شنو چایو

بیلوالی په دی کی دي چي د شنو چایو پانو ته لمړی جوش ورکول کیږی او بیا وچیری ولی د تورو چایو پانی بيله جوشه وچیری او کله کله د شیمیایی موادو رنگ ور ګډیږي او بیا د څښلو لپاره تیاریږي. د چایو د تولید هیوادونه چین، جاپان، هند ، تر کیه او داسی نور دی چه لویه برخه یی په چین کی کرل کیږي .

شین چای

شین چای د څښلو هغه ټاکلي ماده ده، چه د اړ تیا وړ کسان یی ورځ په ورځ زیاتیری او د بني روغتیا زیری پکښی نغښتي دی. د دي چای د څښلو وړ کسان د شنو چایو په څښلو کی ډیری ځانګړی ګټې وینی. د شنوچایو

څښل کله د عسلو سره کله د بوری او کله هم د نورو شیرنیو سره څښل کیږی.د ځینو مسلکي پو هانو په اند شین

چای د خطر ناکو مریضو لکه د سرطان د ناوړی مریضی د کمولو لپاره د درملنې یوه په زړه پوری ښه نسخه ده

او همدارنګه د کولوسترول په را کښتکولو کی هم د پام وړ مرسته کوی. او د زړه د حجراتو د ویجاړولو او خرابولو په مخنیوی کی هم ښه مرسته کوی. شین چای سړی ځوان ساتي او د اوږده عمر د ضمانت یوه ښه هیله او ښه هم ده.د شنو چایو په څښلو کی لاندی ګټی مو جودی دی :

- 1:شین چای د وزن د کمولو لپاره په زړه پوری درمل دی .
- ۲: د زړه د ناروغي او کولوسترول د کمولو لپاره ښه دارو دي .
- ۳: شین چای د چاغوالي د مخنیوی لپاره ډیره ښه وسیله ده چي د سرطان او د زړه د حجراتو او دماغی سلسلو د مختلفو ناروغيو د مخنیوي لپاره په زړه پوری مرسته کوي .
- ۴: شین چای د بدن د پوستکي او د بندونو د پارسوب او روماتیزم په مخنیوی کی هم اغیزمن تما میږي او د نفس تنګي او ساه کښلو په ستونځه کی هم مرسته کوی چي د غوږونو د

عفونیت ستونځه را کموی او د اوریدو لوسلسلی تقویه کوي. فکری او مغزی ګډوډتیا ورکوی او د غاښو دمکروبونو په ویجاړولو کې مرسته کوی .

۵: شین چای د ډیرو مضرو او خطرناکو مکروبو او باکتریاوو سره ښه مقابله کوي کوم چي د خولې له لارې د التهاب او د غاښونو د خرابیدو لامل ګرځي .

۶: شین چای د فکری خرابۍ عصبی احساس د کمولو لپاره ډیر اغیزمن تمامیری او د آرامیت روغه فضا منځ ته را وړي او همدارنګه د هډوکو د تقویو غښتلیا او پیاوړیتوب د ساتلو لپاره ښه مرسته کوی .

۷: شین چای د غوړو او وازګینو حجراتو د ګلو ګوز خوځښت په تپه دروی او د شکرې د ناروغي لپاره د وینې جریان د کنټرولولو او د مغزی حافظې په پیاوړتیا کې ګټور او اغیزناکه رول لوبوی او د روغتیا یو مهم اړخ دی.

توري چای :

تور چای زیاتره په غربی هیواد کې ډیر څښل کیږي چي په خپل ترکیب کې داسي مواد لری چه د انسان په بدن کې د غذایی موادو د هضمولو په برخه کې مرسته کوی. تور چای د احتراق عمل ته تیزوالی ور بخښي او د چاغي خنډ ګرځي. علمی تحقیقاتو ثابتې کړیده چه تور چای د هډوکو د پارسوب حالت کموی او دهغه مخنیوی کوی. تور چای د خولې د ساری ناروغي د مخنیوی لپاره هم ګټوری او اغیزمني ښیګنی لری .

د څیرنیزو مالو ماتو له مخي تور چای زړه ته قوت ور کوي او د بدن د غوړتیا او چربیو مخنیوی کوی. دمغزی سلسلي آرامتیا تسکینوی او مختلف وایروسونه او مکروبونه له منځه وړي .

تور چای دشنو چایو په نسبت په نړۍ کې ډیر څښل کیږي. په تورو چایو کې بیلابیل تر کیبی مواد ګډیږي چه د ډول ډول میوو اوبه د چایو سره تر کیږي او بیا یوځای د څښلو لپاره آماده کیږي. دڅیرونیزو تحقیقاتو پلټنې دا په ډاګه ثابتې کړی ده چه چای د انسان بدن ته ډیر ګټی رسوی. ستومانی او ستړیا له منځه وړي د روانی او عصبی احساساتو دکهالت د نا منظم حالت انگیزه ورکوی، او دیوی سالمې روغتیا زیږی پکښي نغښتی دي. چای دمجلس او دوستانو دخبرو اترو پر محال یوه ځانګړی وسیله ده چي د میلمه پالني او کوروداني یوه په زړه پوری ډالۍ ده چه دخوند او لذت نه پرته فکری سالمیتیا هم ور سره ملګری ده. ددي ټولو مالوماتو له مخي شین او تور چای

دروغتیا او آرامتیا لپاره یوه ډیره په زړه پورې وسیله ده چه انسان ته د هوساینې سالمیتیا زیری ور کوی. چه خوند او لذت پکښی پروت دی. نو ځکه ددی کتور بوټی څخه مونږ ته د چایو په نامه دغه نوم را پا ته دی او مونږ یی وڅښلو ته تیار یوو. تاسو ته هم دشنو اوتورو چایو د څښلو په هیله

عسل (یاشهد)

طبعي عسل (شهد) ۲۵۰۰ کاله پخوا د نړۍ په گوټ گوټ کې د انسانانو په واسطه د استعمال وړ گرځیدلي ول. هغه گټې چې طبعي عسل لري په سنتي طب کې د

په نوم د استفادې وړ گرځیدلي دي Ayurveda.

په همدا ډول د انشمندانو په نوې طب کې هم د عسلو په اړه تحقیقات کړي دي. په خاصه توگه د ژورو زخمونو ته د بهبود په ډگر کې.

لکه څنگه چې پوهیږئ، عسل یو تر ټولو پخوانی او قدیمي خواړه دي چې انسان ترینه استفاده کړي.

او د گلوکوز، فروکتوز، معدني مواد، لکه منیزیم، پتاسیم، کلسیم، اوسپنه او همداسې نورو معدني موادو څخه بډایه دي

د دې برسيره لکه د بي ۱ بي ۲ بي ۳ بي ۵ او بي ۶ ویتامینونه هم په عسلو کې شتون لري. هغه څه چې عسل یې د خلکو پر وړاندې ډیر محبوب کړي دي، د عسلو استعمال دی. عسل په ډیره ساده توگه د استفادې وړ دي. کولای سئ په مستقیمه توگه یې هم وخورئ، په ډوډی باندې لکه د مربا په شکل یې هم خوړلای سئ.

د عسلو گټې په لاندې ډول دي.

عسل کولای سې چې په خواړو یا څکلو کې د شکرې ځای په مکمله توگه پوره کړي. په عسلو کې ۶۹ فیصده گلوکوز او فراکتوز وجود لري.

په یوه قاچوغه (قاشقه) عسلو کې ۶۴ کالوري وجود لري، او په یوه قاچوغه شکره کې ۵۰ کالوري وجود لري. خو د عسلو گټه دا دی چې هغه شکره یا شیریني چې پکې موجوده دی ډیره په اسانه توگه په گلوکوز بدلون مومي، او ډیري ظعيف معدي هم کولای سي چې جذب یې کړي. ځکه د عسلو هضم ډیر اسان دي.

اخیږنیو څیړنو دا څرگنده کړې چې، په عسلو کې داسې یو اورگانیزم وجود لري چې د یو ورزشکار بدنې قووت ته وده ورکوي.

همداسې د وینې قند هم ثابت ساتي، عضلې تازه کوي، او بعد له ورزشه څخه گلیکوژن هم ترمیم کوي .

همداسې د باکتریا ضد خواص هم په عسلو کې وجود لري.

او که د شیدو سره وخورل سي، تر ټولو ښه درمل د پوستکي لپاره دي. په همدې دلیل د نړۍ په ډیرو هیوادونو کې په سباني کې عسل او شیدي ضرور موجودي وي.

حانگړتیاوي.

۱ په راحتی سره هضمیږي.

۲ د انتي اکسیدان بهترینه منبع دی.

۳ په سرعت سره په وینه کې گډیږي. کله چې د اوبو د مناسبه میزان سره مخلوط سي په ۷ دقیقو کې د انسان په وینه کې تیتیري.

۴ وینه پاکوي، د وینې جریان تنظیموي.

څو په زړه پوري خواصونه.

۱ عسل هیڅکله نه خرابیږي، د ساتلو لپاره یې یخچال ته اړتیا نسته.

۲ د فروکتوز د میزان د پورته کولو پخاطر ۲۵ فیصده د قندو څخه خواره دي.

۳ د کال د هر فصل د بدلون په وخت کې چې کوم الرژي یا حساسیت انسان ته پېښېږي، عسل یې بهترینه درمل دي

په نهاره (تسه خپته) د اوبو څښل

نن صبا دا په جاپان کې دود دی چې هر سهار کله چې وگړي له خوبه را وینښ شي په نهاره اوبه څښي. په دې سربیره ساینسي څیړنو هم په نهاره د اوبو څښلو ارزښت ثابت کړی. غواړم د ښاغلو لوستونکو لپاره د اوبو د استعمالو او گټو په اړه یو څو کرښې ولیکم. یوې جاپانی طبي ټولنې د یو شمیر خطرناکو زړو او همدا رنگه د نوو ناروغیو لپاره د اوبو په وسیله د راتلونکو ناروغیو درملنه ۱۰۰ فیصده اغیزناکه او گټوره ښودلې: د سر درد، د ځان درد، د زړه سیستم، د بندونو پارسوب، د زړه چټکه درزا، عصبي ناروغي (میرگي)، زیات چاغ والی، نفس تنگی، توبرکلوز، د مغزو د پارسوب ناروغي، د پښتورگو او بولي ناروغي، قی، د معدې جوش، اسهال، بواسیر، د شکري ناروغي، قبضیت، په سترگو پورې ټولې تړلې ناروغي، د زیلانځ (رحم) ناروغي، د سرطان ناروغي، د غوړو، پوزې او ستوني

ناروغی. د درملنې کړنلار ۱. هر سهار کله چې له خوبه بيداريزي مخکې له دې چې خپل غاښونه برش کړئ ۲ گلاس اوبه وڅښئ.

۲. خپله خله يا غاښونه برش کړئ، مگر د ۴۵ دقيقو لپاره مه څه څښئ او مه څه خورئ.

۳. د ۴۵ دقيقو څخه وروسته کولی شئ د معمول په څير څه وخورئ يا هم څه وڅښئ. ۴. د صبا نارۍ، د غرمې او ماخستن له ډوډۍ څخه ۱۵ دقيقې وروسته د ۲ ساعتونو لپاره مه څه خورئ او مه څه څښئ. ۵. هغه وگړی چې د عمر له لحاظه زيات او يا هم ناروغه وي او نه شي کولی ۴ گلاسه اوبه وڅښي په پيل کې کولی شي له کمو پيل وکړي او په تدريجی ډول د ورځې په سر خپل د اوبو څښاک ۴ گلاسونو ته ورسوي.

۶. د اوبو د استعمال نوموړې کړنلار کولی شي ناروغه وگړو ته روغتيا ور په برخه او روغ وگړي له خپلې روغتيا څخه خوند واخلي. راتلونکی لست د هغو ورځو د اوبو د درملنې د ورځو شمير په ډاگه کوي چې د عمده ناروغيو د درملنې/کنترول/کمولو لپاره اړتيا لري. ۱. د وينې فشار- ۳۰ ورځې ۲. د معدې ناروغۍ- ۱۰ ورځې ۳. د شکرې ناروغۍ- ۳۰ ورځې ۴. قبضيت- ۱۰ ورځې ۵. د سرطان ناروغۍ- ۱۸۰ ورځې ۶. د توبر کلوز ناروغۍ- ۹۰ ورځې ۷. هغه ناروغان چې د بندونو پارسوب لري په لومړۍ اونۍ کې بايد د ۳ ورځو لپاره نوموړې کړنلار تعقيب کړي او په دوهمه اونۍ کې دې هره ورځ څښي نوموړې کړنلاره کومه جانبي اغيزه نه لري، خو بيا هم کيدای شي د درملنې په پيل کې څو ځله اړه شي چې تشې متيازې وکړئ.

دا به غوره وي که چيرې موږ دغه کړه وړه د خپل ورځنی ژوند يو عادت وگرځوو. اوبه وڅښئ او روغ رمت او فعاله اوسئ. دا يو مفهوم لري ... چې چينيان او جاپانيان د ډوډۍ سره گرم چای څښي... يخي اوبه نه . کيدای شي دا هغه وخت وي چې موږ هم د چينيانو او جاپانيانو دغه عادت خپل کړو. موږ بايد څه له لاسه ور نه کړو، بايد هر څه تر لاسه کړو.

هغه وگړي چې د يخو اوبو څښل خوښوي، دغه موضوع پرې د تطبيق وړ ده. دا ښه ده چې چې د خواړو وروسته يو گلاس يخي اوبه وڅښي، مگر يخي اوبه هغه غوړين مواد چې تا خورلي جامدوي او په پايله کې يې د هاضمې پروسه سوکه کيږي.

کله چې دغه مواد د معدې د تيزابو سره غبرگون ښکاره کوي، نوموړې مواد په چټکۍ سره تجزيه او په کولمو کې جامد پاتې کيږي. چې له امله يې کولمه ليکه کيږي، او بيا په ډيره چټکۍ سره په شحمياتو بدل او د سرطان ناروغی لامل گرځي. نو دا به غوره وي چې له ډوډۍ وروسته د يخو اوبو پر ځای سوپ يا گرمې اوبه و څښل شي.

د زړه د حملې په اړه یوه جدي خبرتیا: میرمینی باید پر دې پوه شي چې هر زړه د حملې نښه دا نه ده چې په چپ مټ درد راشي، نو د زړه د حملې مانا لري. د جامې په مصراع یا لاین کې د سخت درد څخه هم خبر اوسئ.

دا هم شونې ده چې د زړه د حملې پر مهال په لومړۍ کې ناروغه په سینه کې درد احساس کړي. د زړه بدیدنه او زیاته خوله کول هم د زړه د حملې عادي نښې نښانې گڼل کېږي. پر ۶۰ فیصده وگړو د زړه حمله هغه وخت رځي چې بیده وي، د تل لپاره بیده پاتې او بیا هیڅکله را بیدار نه شي. د جامې په مصراع کې درد کیدای شي ناروغه له خوبه بیدار کړي. رځي چې محتاطه او باخبره اوسو. څومره زیات چې موږ په دې موضوعاتو پوه شو، په هماغه اندازه زموږ د ژوندانه چانس په سختو شرایطو کې زیات وي.

بادام او د هغه روغتيايي گټي

څرنگه چې بادام یو خوندوره وچه مېوه ده او د ښه خوند تر څنګ ډیرې نورې روغتيايي گټې هم لري چې ځینې یې په لاندې ډول دي:

1: بادام د بدن اضافي وزن په کمولو او د زړه د حملې په کمولو کې له تاسو سره مرسته کوي د (Loma Linda School of Public Health) د راپو له مخې په هفته کې پنځه واري خوړل یې ۵۰٪ (پنځوس فیصده) انسان د زړه له مختلفو ناروغیو څخه ژغوري.

2: دا وچه مېوه د مضر کلیسترول په له منځه وړلو، د وینې د فشار په کمولو او د شکري په کښته کولو کې مرسته کوي.

3: بادام د فاسفورس په درلودلو سره د غاښونو او د بدن د هډوکو په قوي کولو کې مرسته کوي.

4: همدارنگه بادام د انسان حافظه پیاوړې کوي او ددې تر څنګ عصبي سیستم لپاره نورې زیاتې گټې هم لري.

5: د بادام د غوړو منظم استعمال کولای سي د پوستکي توري الغي، تپونو او د گونجو په له منځه وړلو کې له تاسو سره مرسته وکړي.

6: د بادام غوړي مو ورښتانونه ټه ښکلا او ټینګوالی ورکوي.

7: پر پورته گټو سربېره بادام د پوستکي د ښکلا او صحت لپاره، د سرطان د ناروغۍ مخ نیوي، د بدن د اضافي وزن د کمولو او د قبضیت د له منځه وړلو لپاره گټور دي.

د پاملرني وړ ده که چیري دغه خواړه تر اندازې زیات وخورل سي د مختلفو ناروغيو لامل هم کېدای سي.

دانگورو گټی

انگور هغه میوه ده چې پریمانه C، B، او A، ویتامینونه او ډیره اوسپنه، مگنیزیم، فاسفور او کلشیم لري نن سبا په ډیرو ځایونو کې دانگور په وسیله د معالجي له رودې استفاده کوي دغه میوه همداراز د قبضیت او روماتیزیم د معالجي لپاره کارول کیږي حتي د سرطان دمخنیوي لپاره گټه وړه میوه گڼل شوې ده.

وروستی څیړني ددې بنودنه کوي چې دغه میوه د سرطان، سینې، پروستات، او ځیگر د سرطان په مخنیوي کې ډیر اغیز لري.

که انگور له ډوډۍ مخکې وخورل شي وزن کموي په داسې حال کې چې که له ډوډۍ سره وخورل شي د چاغښت سبب کیږي یوې خبرې ته باید پام وکړو چې له انگورو وروسته اوبه ونه څښل شي او له انگورو سره یوځای وچه میوه هم تاوان لري ځکه په دواړو حالاتو کې دنس دردونه پیداکوي. دغه میوه همداراز وینه پاکوي او دویني په جوړیدا کې پې اغیز جوت شوی دی.

دغه ارزښتمنه میوه دویني دخوړو اندول ساتي او کارپوهان وايي چې سره انگور دشنو په پرتله دویني په جوړولو او تصفی کې ښه تاثیر لري نو هغه کسان چې دویني خواړه یې کم دي هغو ته دغه میوه ډیره گټه لري داچې وايي دغه میوه سرطان ضد ده علت یې دا؛ دېچې انگور میکروبي ضد اغیزلري او له دې لارې د سرطان مخه هم نیسي هغه کسان چې ناروغۍ یې تیرې کړي وي یا هغه کسان چې دفاعي سیستم یې کمزوری وي باید انگور، گازري، منې او شفتالو ډیر وخوري.

همدراز انگور پریمانه پټاشیم لري چې د بدن کمزوری جبرانولاي شي او دویني له فشار سره مرسته کولاي شي.

دغه میوه دزړه، پښتورگو اوسږو لپاره گټه لري او دمالگواو کاني مو موادو د درلودلو له امله ملین او مدرر خواص لري هغو کسانو ددې میوي سپارښتنه کو چې په نقرص ناروغۍ اخته وي همداراز هغه سرخوړ چې قبضیت، بې اشتهايي، نفخ او باد او خولي بد بوي هم ورسره وي د انگور داوبو په خوړلو سره یې معالجه شوني ده.

ددغي میوي بل محصول یعنی ممیز هم د بدن د عمومي تقوي سبب کیږي او د سنيې دنرم کولو او دستوني د دردونو لپاره ښه دي همداراز هغه کسان چې دوينې لوړ غوړلري دهغو لپاره يې سپارښتنه کوو.

دانگورو غوره میکروب ضد تاثیرات لري او کله لا سلاد سره وخورل شي نو وزن هم ورسره کمیدای شي خو که دانگورو غوره یوازې وخورل شي معدې ته تاوان لري همداراز باید امیندواره ښځې يې ونه خوري ځکه چې ادرار زیاتوي او ممکنه ده د سقط جنین سبب شي.

بادرنګ

بادرنګد څلورو هغو سبزیو د ډلې دی، چې په نړۍ کې په ډېره اندازه کرل کېږي او خورل يې د روغتیا لپاره تر ډېرو نورو سبزیجاتو لومړیتوب لري، او همدا ډول نوموړي سبزیجات په ډېره اساني سره کولای سي چې هر څوک يې تر لاسه کړي.

د ساینسپوهانو وروستیو څېړنو ښودلې ده چې بادرنگ ۹۰ سلنه اوبه لري، هغه کسان چې په هر دلیل اوبه نه سي چښلای، نو پر ځای دي ئې په غذايي مهالوېش کې بادرنگو ته ځای ورکړي. بادرنگ د وجود د ضایعو سویو اوبو په پوره کولو کې له تاسو سره ډېره مرسته کوي.

د وجود د داخلي او باندنۍ تودوخې سره په مبارزه کې مثبت رول لري، هغه کسان چې پر پوست ئې دانې وي او یا په جلدي ناروغيو اخته کیږي نو د بادرنگو خورل مرسته ورسره کولای سي. همدا ډول روغتیا پالان وايي: چې د ښکلا لپاره هم بادرنگ ښه نخسه ده.

بادرنګ د A ، B او C ویتامینونه لري، چې ستاسو وجود اړتیا ورته لري. د هاضمي سیستم د خوندي کولو او سالم ساتلو لپاره بادرنگ سالمه نخسه ده.

که غواړئ، چې سترخوان مو ښایسته سي، نو د بادرنگو د رانیولو پر مهال يې رنګ او تازه والي ته خاصه پاملرنه وکړئ. ځکه چې پیازي او ژړ بادرنگ ستاسو روغتیا ته زیان اړوي. بادرنگ د هغو سبزیو او میوو په سر کې راځي، چې له تندې سره مبارزه کوي، له رومي ، کاهو او هندوانې هم مخکې دی، چې 92% اوبه لري.

بادرنګ دکاهو، رومي په پرتله ډېره لږه کالري لري ځکه خو ورته د ډنگروالي / لاغر ستوری بلل کیږي ، دخوړو کارپوهان يې تل هغو کسانو ته سپارښتنه کوي، چې ډېر وزن لري پردې سربېره بادرنگ بوره نه لري ،چې دوزن د ډېرښت لامل وگرځي .

ځينو علمي څېړنو دا بنودلې ده، چې بادرنگ دا وړتيا لري، چې دسړيو دجنسي ځواک فعاليت لا پسې ډېر کړي په ځانگړو توگه دهغو، چې دکوروالي پرمهال له ځانگړو ستونزو ځوريزي ، بادرنگ دجنسي ناروغيو د درملنې په سر کې راځي ، ځيني عضوي ويگرا گڼي.

دبادرنگ له گټو يوه دا هم ده، چې دسړی ادرار زياتوي او دا ددې لامل گرځي، چې سړی له خپل کوروالي څخه خوښ شي پردې سربېره په بدن کې دوينې دجريان فعاليت زياتوي، چې دا چاره دسړی او بڼې لپاره مهمه او گټوره بلل شوې ده.

ځيني څيړنې دا هم وايي : چې دبادرنگ بوی دښځو دراپارولو په برخه کې هم دپاموړ رول لوبوي ددې ترڅنگ هغه بڼې، چې دسترگو شاوخوا توروالي او پرسوب څخه ځوريزي کولای شي له بادرنگ څخه گټه پورته کړي، چې دا پرسوب له منځه ولاړ شي

بادرنگ د پوستکي د ناروغيو لپاره هم کټور دي لکه د سترگو د لاندینۍ برخې پرسوب او د لمر پواسطه د مخ د پوستکي د سوځيدو، ځکه په بادرنگ کې سکوربيک او کافنيک اسيد موجود دي چې د بدن د اوبو د ضايع کيدولو مخنيوی کوي.

بېنډی

بېنډی یو له هغو سبزیجاتو څخه دی چې بې شمیره روغتیايي گټې لري او انسان له یو شمیر مهلکو ناروغيو څخه ژغورلی شي.

بېنډی ډیره لږه کالوري لري خو د گټورو روغتیايي موادو تر ټولو غوره منبع ده. دغه خواړه زیاته اندازه فايبر (Fiber) ، ویتامین ای (Vitamin A) ، ویتامین سي (Vitamin C) او فولېټ (Folate) نومي گټور روغتیايي مواد لري. همداراز دویتامین بي (Vitamin B) ، ویتامین کې (Vitamin K) ، کلسیم (Calcium) ، پوتاشیم (Potassium) ، اوسپنه (Iron) ، مگنیزیم (Magnesium) ، منگنیز (Manganese) او زینک (Zinc) له غوره منابعو څخه گڼل کیږي. په دغه خواړه کې یو شمیر انټي اکسیدنټس لکه بیتا کیروتین (Beta-Carotene) ، لیوتین (Lutein) او زانتین (Xanthine) هم شتون لري.

بېنډی یو له هغو سبزیجاتو څخه دی چې د زیات شمیر ناروغيو په وړاندې د بې ضرره درمل رول لوبوي. بېنډی د لاندې ناروغيو په درملنه کې مرسته کولی شي:

د وینې لږوالی (Anemia): بېنډی د وینې له حجراتو سره د وینې بیا تولید کې مرسته کوي او د انیمیا د ناروغۍ مخه نیسي.

د سرطان ضد: په دغه خواړه کې شته انټي اکسیدنټس (Antioxidants) د بدن دفاعي نظام څخه د هغو ازادو رادیکالونو په وړاندې چې حجرات ته بدلون ورکولو سره هغوي ته سرطاني خاصیت ورکوي ساتنه کوي.

نفس تنګي: په بېنډۍ کې شته انټي اکسیدنټس او ویتامین سي د نفس تنګۍ ناروغي په کمولو کې ډیره زیاته مرسته کوي.

هډوکي غښتلی کوي: په بېنډۍ کې شته فولېټ نومي مواد هډوکي پیاوړي کولو سره انسان د هډوکو مختلفو ناروغيو څخه ژغوري.

کولیسټرول: په بېنډۍ کې پیدا کېدونکي محلول فایبر په بدن کې مضر کولیسټرول ټیټولو سره د زړه د حملې او د زړه یو شمیر نورو ناروغيو څخه مخنیوی کوي.

هاضمه: په بېنډۍ کې شته فایبر او نور ګټور مواد د خوړو په هضم او په کولمو کې د هغوي په انتقال کې ډیره زیاته مرسته کوي. له بدن څخه د زهري موادو په خارجولو کې هم مهم رول لوبوي.

شکر: دغه خواړه انسولین (Insulin) ته ورته خاصیت لري او په وینه کې د قندي موادو اندازه کموي.

امروت

امروت هغه مېوه چې له ښکلي خوند سره سره د ویتامینونو او معدني موادو بډایه شرچینه هم بلل کېږي. د امروتو خوړل په اوږي کې د دې لپاره ګټور دي چې هم د بدن د اړتیا وړ مواد پوره کوي او هم د زیاتې تندې مخه نیسي.

امروت له ۷۶ نیولي تر ۸۳ سلنه اوبه او له شپږو تر ۱۲ سلنه قندي مواد لري. په امروتو کې د اسید کچه یو یا دوه سلنه ده چې مالیګ سیتريک، تانن، پکټین، انورټین او اسپاراژین یې معلوم اسیدونه دي.

امروت د ویتامین (A, B1, B2, C) او دغه راز د معدني موادو لکه فاسفر، سوډیم، کلسیم، مګنیزیم، گوگرد، پوتاشیم، مس، اوسپنه، منګنیز او نور تر ټولو ښه زېرمه بلل کېږي.

د امروتو د ونې پوستکي د قبض لپاره ګټور دي؛ دغه راز که د امروتو د ونې پوستکي و اېشول شي، د بډوډو، مثاني ډبرې له منځه وړي او ادرار زیاتوي.

د امروتو د ونې پانې هم بې ګټې نه دي؛ د یادې مېوې ونې اېشول شوې پانې کولی شي له مثاني څخه بډوډو ته غځېدلي لاره له هر ډول میکروبونو څخه پاک کړي.

د خامو امروتو په خوړلو کې باید زیاتې ونه شي؛ ځکه پر معدې فشار راوړي، خو د پخو امروتو خوړل نه یوازې د معدې لپاره ګټور دي، بلکې نور ګټې هم لري. که څه هم چې امروت د امیدوارو مېرمنو لپاره ښه مېوه بلل شوې ده، د هغو کسانو لپاره هم د پام وړ ګټه رسوي چې د وینې له کمښت سره مخ وي. د امروتو ونه له لسو نیولې تر ۲۰ مترو پورې جګوالی، اوږدې رېښې او ساده پانې لري، مېوه یې مخروط ته ورته او غوښینه ده.

د انځر صحي ګټې

انځر ډیره قیمتي غذا ده، د بدن څخه ترویشکي جزبوی چې دغه ترویشکي د زیاتو ناروغیو سبب ګرځي.

پښتورګي او مسالک بولي پریولې، قبض ماتوی خاصا د ډیر عمر کسان که ۳-۴ دانی وچ انځر په اوبو کې خشته کړی او بله ورځ سهار یې په نهاره وڅوری او اوبه یې وچېښی د قبض د پاره تر هر ډول ګولی انځر ښه درمل دی، د تنفسی جهاز د التهاب دپاره ډیره فایده کوی، د ماشومانو، سپن ږورو، سپوت کونکو، د امیدوارو مېرمنو دپاره ډیره ښه غذا ده، هغه ریګ چې په پښتورګي او مثانه کې وی دهغه د خارجولو او پاکولو دپاره ډیره فایده کوی او د پښتورګي او مثانی د پریولو دپاره ښه درمل دی. په ۱۰۰ ګرامه تازه انځر کې لاندې مواد وجود لری.

اوبه ۷۱.۱ ګرامه، پروټین ۱.۲ ګرامه، غوړ ۰.۴ ګرامه، کولیسټرول ۰.۰۷ ګرامه، کاربون هیدرات ۱۶.۱ ګرامه، تپاله ۱.۴ ګرامه، وېټامین ای ۷۵، وېټامین بی ۰.۰۹ ملیګرامه، وېټامین بی ۰.۰۷ ملیګرامه، وېټامین سی ۲ ملیګرامه، تریو سټریک ۳۴۰ ملیګرامه، صودیم ۲ ملیګرامه، پوتاشیم ۱۹۰ ملیګرامه، کلسیم ۵۰ ملیګرامه، مګنیزیم ۲۱ ملیګرامه، اوسپنه ۰.۸ ملیګرامه، مس ۰.۰۷ ملیګرامه، ګوګر ۱۲ ملیګرامه، انرژي ۶۵، په ۱۰۰ ګرامه وچ انځر کې لاندې مواد وجود لری. اوبه ۷۱.۱ ګرامه، پروټین ۱.۲ ګرامه، غوړ ۰.۴ ګرامه، کولیسټرول ۰.۰۷ ګرامه، کاربون هیدرات ۱۶.۱ ګرامه، تپاله ۱.۹ ګرامه، وېټامین ای ۷۵، وېټامین بی ۱۰.۰۹ ملیګرامه، وېټامین بی ۰.۰۷ ملیګرامه، تریو نیکوټیک ۰.۶۳ ملیګرامه، وېټامین سی ۲ ملیګرامه، تریو سټریک ۳۴۰ ملیګرامه، صودیم ۲ ملیګرامه، پوتاشیم ۱۹۰ ملیګرامه، کلسیم ۵۰ ملیګرامه، مګنیزیم ۲۱ ملیګرامه، اوسپنه ۰.۸ ملیګرامه، مس ۰.۰۷ ملیګرامه، فوسفور ۴۰ ملیګرامه، ګوګر ۱۲ ملیګرامه، کلورین ۱۶ ملیګرامه، یوډ ۰.۳۵، کارسین (زنک) ۰.۲۵ انرژي ۶۵.

د پام وړ: دانځر خوراک باید ډیر هم نه شی چې هضم خراب سی او هغه کسان چې کولمی یې التهاب لری تکلیف ورته پیښ کړی تر پنځه یا شپږ دانی دی اضافه نه خوری.

د پالک گټې

پاخه شوي پالک تر ټولو ښه، قوي او مغذي خواړه دي؛ که څه هم چې پالک کم کالري خواړه بلل کېږي، خو د معدني موادو او ویتامینونو تر ټولو بډایه سرچینه هم په گوته شوي ده. کله چې په خپل غذايي رژیم کې پالک ولری، نو له چاغوالي مه وېرېږئ، که د بډوډو شگي نه لرئ کولی شئ په اونی کې یې ان تر درېیو ځلو مصرف کړئ.

که مو کله عصاب خرابېږي او یا مو په کورنۍ کې څوک دغه ستونزه لري، د پالکو خوړل دې نه هېروي؛ د پالکو خوړل عصاب اراموي او ذهني توازن مو پیاوړی کوي.

دا چې پالک په خپل ترکیب کې په زیاته کچه کلیسم او ویتامین (که) لري، نو د هډوکو د پیاوړتیا او بیا رغولو لپاره کټور ثابتېږي. هغه کسان چې اوس او یا مخکې یې کوم هډوکی مات شوی وي، په رغېدو کې د پالکو خوړل تر بل هر څه ورسره ښه مرسته کولی شي.

معمولاً کله چې د انسان عمر زیاتېږي د بدن غړي یې هم ورسره ضعیفېږي چې له دې جملې یو یې سترگی دي، خو په پالکو کې شته (کارتینویدونه) هغه مواد دي چې سترگی ځواني ساتي، کسي یې پر خپل حال پاتې کېږي او د سترگو له دید سره مرسته کوي.

د پالکو د پخولو تر ټولو بده لار د پالک زیات اېشول، خو تر ټولو ښه لاره یې په کمو غوړیو کې سره کول دي؛ ځکه که پالک د ډېر وخت لپاره و اېشول شي په کې شته ټول مواد یې له منځي، بیا نو یوه شنه گیاه وي او بس.

دا چې پالک نورو خوراکونو ته هم رنگ ورکوي دغه راز په هنر کې هم د رنگونو د تولید لپاره کار ترې کار اخیستل کېږي.

د نړۍ ۸۵ سلنه پالک په چین هېواد کې کرل کېږي، یوه کمه اندازه پالک ۴۰ کالري انرژي لري په داسې حال کې چې د (کت کټ) چاکلېټ یوه برخه بیا د ۵۷ کالري انرژي درلودونکې ده.

پالک په خپل ترکیب کې د (اگزالات) په نوم شیمیایي ماده لري چې د بدن لپاره گټوره ده، خو زیاته پیمانه یې په بډوډو او مثانه کې د ډبرې جوړېدو لامل ګرځي.

نو د هغه کسانو لپاره چې بډوډي یې ډبرې تولیدوي، ډېر نه توصیه کېږي.

روغتيا پالان پر دې اند دي چې پالک د وچې توخلي لپاره تر ټولو ښه نسخه ده، دوی وايي پالک د سرطان ضد خاصيت لري او د وينې د سرو کوروياتو له توليد سره مرسته کوي. پالک د پروستات، رحم، معدې او حنجري سرطان له منځه وړي او په وينه کې د کلسټرولو تنظيمول يې اصلي دنده ده.

د تورو مرچو گټې

مرچ کولای شي په معده کې هائي پرو کلورک ايسډ پيدا کوي او ورسره قبض کموي او په ښځو کې د سينو کينسر مخنوی کوي او له بدن څخه زهريلی مواد هم ختموي. دلندن د مشن پوهنتون څېړونکې وائي د تورو مرچو زياتوکارولو سره د انسان بدن ته يو نوی روح ورکوي او هم د تورو مرچو خوراک دانسان د چاغوالي په علاج حجراتو د جوړښت مخه نيسي او دانسان په مردانه کمزوري کې هم ډيره مرسته کوي. که چيرې يو انسان غواړي چې له زياتو ښځو سره واده وکړی او هغه سره خوشحال ژوند غواړي بيا دی د تورو مرچو خوراک زيات کړي.

د خټکي غذايي گټې

۱: خټکی د ویتامین A درلودونکی دی، چې د بدن د حجرو په ترمیم او نوښت کې اړین رول لري. ۲: خټکی د ادرار راوړلو او پتاشیم په لرلو سره د پښتورگو او مثاني د ډبرو په ناروغيو کې ګټور تمامېږي. ۳: خټکی په ډېره اندازه د A, D, C ویتامینو او سلولز درلودونکی دی. ۴: خټکی د ښځو د شپږو د زیاتوالي لامل ګرځي. ۵: خټکی د کمخونه ناروغانو لپاره ګټور دی. ۶: خټکی د قبضیت د درملنې لپاره هم وړاندي کېږي. ۷: خټکی د پوستکي رنگ روښانکوي او د دايمي تندي (تري) د درملنې سبب ګرځي. ۸: خټکی د غذا په هضم کې مرسته کوي او د سوی هاضمې په کمولو کې رول لري. ۹: خټکی د زیاتو اوبو په درلودلو سره، قندي مواد په وينه کې ژر جذبوي، په نتیجه کې خستګي او ستوماني له منځه وړي. ۱۰: خټکی د قندي او معدني موادو په منځ کې د ځانګړو انزایمونو درلودونکی دی، د هاضمې سرعت زیاتوي په کوچنیانو کې اشتها او فزیکي فعالیت زیاتوي او د بدن د حجراتو د ودې سبب ګرځي.

د خټکي په استعمال کي لازم احتیاط:

۱_ د خټکي زیات مصرفول د معدې او کلمو د درد لامل کېږي. خټکی باید د غذا څخه وروسته مصرف سي، که نه د اسهال لامل کېږي. هغه کسان چي معده یې کمزوره وي، د خټکي خوړل یې د اسهال لامل ګرځي. په خټکي کي موجود قند د ګلوکوز له کورنۍ څخه دي چي په وینه کي ژر جذبېږي او ډېر ژر د ویني قند لوړوي، نو هغه کسان چي په شکره اخته وي یايي وزن ډېر وي باید د خټکي د مصرفولو څخه ډډه وکړي. پیاد ولری: د خټکي د مصرفولو تر ټولو ښه وخت د دوه وخته غذا خوړلو منځ دی.

کاهو

1- کاهو، یو ډول ګټور سابه دی چي اومه خوړل کېږي. د پانو څخه یې په سلاته (سلاډ) کي هم کار اخلي. کاهو پلنې، اوبه لرونکې، شنې پانې او ژېړ ګل لري. د جوړې هاضمې څښتن کولای شي چي هغه ښه هضم کړي. د کاهو کلورفیل د هغه په پوټکي کي ویاو خوړل یې وینه زیاتوي.

کاهو د عصبي مرضو، روماتیزم، نقرس، د سیاتییک د دردو او بدخوابۍ ضد دی او ستري ماغزه تسکینوي، خو خوړل یې د شیدو، شرابو، خورو، انیځرو، عسلو، خټ:ي، هندوانې، انگورو او خرما سره ښه نه لګېږي. کاهو په سلوکي ۱-۱۲٪ کاربوهایډریت، ۱-۹۰٪ پروتین او ۵-۰٪ شحمی مواد لری. د ۱۰۰ ګرامو کاهو خوړل ۱۳-۱۶ کالوري تولیدوي. کاربوهایډریت یې د همې سلیولوس، مانیت او اینوریت او پانتوزان. کاهو کافي مواد لکه: پوټایم، سوډیم، مګنیزیم، سلفر او یو څه کلسیم هم لري. خوړل یې د ډیابیت لپاره ګټور دي

کېله

یوه دانه کېله په متوسطه توګه ۱۶۵ ګرامه ده، چي ۱۵۷ کیلو کالوري انرژي لري. په همدې حساب ۱۰۰ ګرامه کېله ۹۵ کیلو کالوري لري.

کېله د سي ویتامین، فولک اسید، پوتاشیم، مګنیزیم او فایبر ښه سرچینه ده. کېله انسان مړولای شي. یو عدد غټه کېله د دریو خوراکو میوو سره برابره ده، په همدې خاطر باید د خوراک په نسبت مصرف شي.

کېله د روغتیايي له لحاظه د پنځه نمره څخه د څلورو نمره خاونده مېوه ده.

په سل گرامه کپلي کې د انرژۍ کچه:

- ۱- کاربن هایدرایت ۲۱/۳۹ گرام، ۲- پروتئين ۱/۱۵ گرام، ۳- غوړ ۰/۱۸ گرام، ۴- کلسترول نلري، ۵- سودیم ۱ ملي گرام، ۶- پوتاشیم ۳۹۳ ملي گرام، ۷- کلسیم ۹ ملي گرام، ۸- ویتامین آ ۳۸ ملي گرام، ۹- ویتامین سي ۱۲ ملي گرام، ۱۰- اوسپنه ۰/۵۵ ملي گرام.

مڼه او د هغې روغتيايي گټې

مڼه چې علمي نوم يې *Malus domestica* او په انگلیسي کې ورته *Apple* وايي، د *Rosacea* په کورنۍ پورې اړه لري، خوږه او غوښنه مېوه لري، چې ځينې يې په دوبي او ځينې يې په مني کې پخېږي .

مڼه ډېره ښکلې او په زړه پورې ونه لري؛ چې د ونې لوړوالی يې له ۸/۱ تر ۶/۴ مترو پورې رسېږي؛ شنې بيضوي شکله تېرې څوکې پانې لري؛ گلان يې سپين دي، چې د پسرلي په لومړيو کې له پانو سره يوځای په ونه کې راڅرگندېږي .

زموږ د گران هېواد افغانستان په بېلابېلو سيمو کې د مڼې ونې کرل کېږي، چې د میدان وردگو مڼې تر ټولو زياتې مشهورې دي، چې نه يوازې د هېواد، بلکې د نړۍ په بازارونو کې يې مینه وال ډېر او په لوړ قیمت خرڅېږي .

د مڼې ونه لومړۍ په مرکزي آسيا کې وکرل شوه، چې زرهاو کاله وروسته د مهاجرو (کډوالو) په وسيله يې اروپا او امريکا ته لاره پيدا کړه، چې په نړۍ کې يې تر دې دمه ۷۵۰۰ پېژندل شوي سورتونه شتون لري .

د نړۍ د ځينو هېوادونو خلک لکه : يونانيان، سکندونيان او د لرغونې اروپا مسيحيان له مڼې څخه په مذهبي مراسمو کې گټه اخلي او دغه راز افغانان يې د خپلې خوښۍ په محفلونو کې لکه : د مېلمستيا، کوژدې او واده په مراسمو کې د خپلو مېلمنو د درنښت په خاطر ترې کار اخلي . مڼه په بشپړه پيمانه د PP ، B1 ، B2 ، A ، او C ویتامینونه لري. قندونه يې په ځانگړي ډول گلوکوز او سلولوز دي. سر بېره پر دې معدني مالګې لکه : فاسفورس، کلسیم، مگنيزيوم، پوتاشيم او نور په خپل ترکیب کې لري .

مڼه بشپړ خواړه دي، ویتامینونه يې د بدن اړتيا پوره کوي. که مڼه په ونه کې ښه پخه شي، نو خوشالونکې، زړه او اعصاب قوي کوونکې مېوه ده، د هاضمې جهاز هم پياوړی کوي او په اروايي توګه انسان ډاډمن کوي . مڼه د بدن په روغتيا او د پوستکي ښکلا او تازه ساتلو کې ډېر رول لري.

د ښې د ناروغیو د نقرص، روماتېزم او ډیابت د ناروغانو له پاره ښه مېوه ده، څرنگه چې د مڼې سلولوز له نورو مېوه جاتو څخه لږ دی، نو ځکه یې د نورو په پرتله جذب او هضم آسان دی. یو انگلیسي متل دی، چې وایي: که په ورځ کې یوه مڼه وخوړئ، نو هېڅکله به ډاکټر ته ورنه شئ.

د یادونې وړ ده، چې په مڼه کې شته ویتامینونه د هغې په پوستکي کې ډېر دي، هغه کسان چې کولای شي د مڼې پوستکي هضم کړي، نو غوره ده، چې له پوستکي سره یې وخوري، که چېرې غواړئ، چې پوستکي یې لرې کړئ، نو غوره ده، چې ډېر نازک یې لرې کړئ.

په هر ۱۰۰ گرامه مڼه کې لاندې مواد شتون لري:

- ۱ — انرژي ۲۵۸ کالوري، ۲ — پروتین ۲/۱ گرامه، ۳ — شحمیات ۶/۱ گرامه، ۴ — نشایسته ۶/۵۹ گرامه، ۵ — کلسیم ۲۴ ملي گرامه، ۶ — فاسفورس ۱۰ ملي گرامه، ۷ — اوسپنه ۲/۱ ملي گرامه، ۸ — ویتامین ای ۳ میکرو گرامه، ۹ — ویتامین سي ۶/۴ ملي گرامه، ۱۰ — پوتاشیم ۱۰۷ ملي گرامه، ۱۱ — ویتامین بي يو ۱۵/۰ ملي گرامه، ۱۲ — ویتامین بي دوه ۰۸/۰ ملي گرامه، ۱۳ — ویتامین بي درې ۱/۰ ملي گرام.

ویلني (نانا)

ترکي روغتیا پوهان وایي، چې د ویلني (نانا) خوړل د وینې کلوسټرول کنټرولوي او د دې ترڅنګ ستاسو هډوکي هم قوي کوي.

روغتیا پوهان وایي، چې نویو څیړنو ثابته کړې، د ویلني پرلپسې استعمال د انسان د وینې کلوسټرول کنټرولوي او په کې موجود (میګنیزیم) هډوکو ته طاقت او ځواک ورکوي. که څه هم نانا یوه عادي سبزي ښکاري؛ خو ګټې یې ډیرې زیاتې دي.

ژاولو روغتيايي گټې

۱- نیکوتین لرونکې ژاولې دغه ژاولې په خپل ترکیب کې نیکوتین لري او له هغو کسانو سره مرسته کوي چې غواړي سگریټ پرېږدي.

۲- بې قنده ژاولې

ډېری کسان له ډوډۍ خوړلو وروسته له دې ډول ژاولو څخه گټه اخلي؛ ځکه نه یوازې غاښونو ته زیان نه رسوي، بلکې په پاکولو کې یې مرسته کوي. په دې ډول ژاولو کې د گلوکز پر ځای له مصنوعي او بې ضرره قندونو کار اخیستل شوی.

۳- مخدره توکي لرونکې ژاولې

دغه ډول ژاولې په خپل ترکیب کې مخدره مواد لري چې د روغتیا پالانو په وینا د وخت په تېرېدو سره انسان د خولې، اوریو او ژبې پر سرطان اخته کوي.

ولې ژاولې کاروو

د خولې بد بوی له منځه وړي، د غاښونو او اوریو د پاکوالي لامل کېږي. دا سمه ده چې ژاولې د غاښونو او خولې له پاک ساتلو سره مرسته کوي، خو هېڅکله هم د غاښونو د برس، کرېمو او مسواک ځای نه شي نیولی.

له ډوډۍ خوړلو وروسته د لسو دقیقو لپاره د ژاولو ټول په معده کې د خوراکي موادو له هضم سره مرسته کوي.

ولې ژاولې ونه ژوو

د ژاولو ټولو پر مهال تر ډېره خوله وازه او بسته کېږي، معدې ته اضافي هوا داخلېږي او د معدې د پرسوب لامل کېږي.

د ډېر وخت لپاره د ژاولو ټول د غاښونو او خولې د درد لامل کېږي.

د ژاولو ټول په هغو کسانو کې د وینې فشار د لوړېدو لامل کېږي چې د زړه ناروغي لري.

کشمش

دوېنې تريو تيزاب ختموی ،وېدن ته ښه طاقت ورکوی،داېنې دپاره ډير ه فايده کوی
دتنفسي جهاز دناروغيو دپاره ډيره فايده کوی ، دبولو او مثاني دناروغيو دپاره ډيره گټه
رسوی، دنیکوتينو تاثیر ختموی.

وړه

وړه شراېن د بندیدو څخه ساتی ولی چی په رگو کی د کولسترول جمع کیدل د منځه وړی ،
فوسفو او کلسیم پکښی ډیر دی ،د وینې فشار ټیټوی ،اشتها خلاصوی ،کولمې پاکوی او
سپنسکې چنجیان خارجوی ،نس ناسته ختموی خاصتا هغه نس ناسته چې د مکروب له وجې
پیداسوی وی،بلغم ورکوی ، ټوخ دروی هغه ټوخ چې د سل د ناروغي او د سږی د التهاب
څخه پیداسوی وی، بولی ډیروی،جنسی طاقت ډیروی،اعصاب قوي کوی ،د پښتورگی او
مثاني رېگ صفاکوی ،وړه که کور کی دود سی د سل او د فتریا مکروب وژنی ،دغابښ درد
اراموی

دپام وړ:

هغه کسان چې معده یې ضعیفه وی او یا دمعدې تېزاب یې ډیر وی هغه دی وړه ډیره نه
خوری ،دماشوم مور چې وماشوم ته شیدې ورکوی هغه دی وړه نه خوری ،دوړی تر
خوړولو وروسته دخولی دبوۍ دورکولو دپاره څو تاره بقدونس ، نخود ، اویا یوه کاچوغه
شېت و خوری چی بوۍ یې ورک شی.

لیمبو

دلیمبو فایده دلیمبو خوړل د مخه تر خوړو اشتها خلاصوی ، لیمبوکه وروسته ترخوړو
وخوړل شی خواړه هضموی ، لیمبوپه

ویټامین سی غنی دی په هډوکو کی کلسیم تثبتوی ، د وینې سپین کرویات په کار اچوی او د
ناروغيوممانعت راوی ، هغه کسان چی تر پزه یی وینی راحی وهغو ته ډیره فايده کوی ،
مکروبوڼه وژنی او ذکام ته ډیره فايده کوی ،تنفسي جهاز او حنجره صافوی ،د گيډی بادونه
ورکوی،د خولی دانی ورکوی ،د بدن پلې په کار اچوی ستړی کس ته ډیره فايده کوی ، د
لیمبو تیل د عطرونو او شامپو په جوړولو کی ډیر استعمالوی ،که د لیمبوتوتې پر مخ او غاړه
کښیښودل شی د پوست غوړ ختموی ،که په اونی کی دوه واره مخ د لیمبو په اوبو غوړ سی د
مخ کوتان ورکووی ،د لیمبو اوبه که دگلسرین سره گډی شی او لاسونه په غوړ شی د لاسو

سږوالی ورکوی او لاسونه نرموی ، هغه نوکان چی ژر ماتیری که د لیمبو په اوبو ولړسی نو کان به بیا نه ماتیری ، که غوماشی ، غالبوزی چیچلی خای باندی که لیمبو وموښل شی ډیره فایده ، د وینی فقیر ته ، او هغه کسان چی اینه یی کا کوی و هغوی ته ډیره فایده کوی ، د لیمبو پوستکی د گیدی چنجیان خارجوی ، په ژر بریښندوکی لیمبو کی گټه زیاته وی او په شین لیمبو کی ویتامین سی لږ وی په لیمبو کهپه زړه پونده وموښل سی دپوندی زړوالی سموی لیمبو باید د لږ څه اوبو سره وچښل شی او سهار په تودو اوبو کی وچښل سی د معدې او اینی څخه زاریات خارجوی ، د لیمبو اوبه ډیر ژر خرابیری باید تازه استعمال شی.

زردالو

ښه غذا ده ژر هضمیری ، د وینی فقیر ته ډیره فایده کوی ولی چی په زردالو کی اوسپنه ډیره ده اعصاب اراموی او خوله ختموی ، اشتها خلاصوی وسترگو ته ډیره فایده کوی ولی چی ویتامین ای پکښی ډیره ده ، اشتها خلاصوی او دنارغیو پر ضد دفاع کوی ، د ماشوم جسم ته ډیره فایده رسوی د زردالو خورې مندکی هم ډیر فایده لری لکه بادام د زردالو په مندکه کی تر زردالو گټه ډیره ده.

په وچ زردالو (سرخوچه ، کشته) ډیری فایدی یوه کامله غذا ده او څلور چنده تر تازه زردالو ښه ده د وچ زردالو شربت ډیری فایدی لری خاصتا په روژه مبارکه کی که د روژه مات پر وخت وچښل سی د بدن هغه کم سوی مواد پوره کوی زموږ په گران هیواد کی د دی قیمت بها غذا میوه ډیره ده لاکن متاصفانه په کمال نه ده رسیدلی په سوریه کی داشتغ څخه یو نرم نری ورغ جوړیری او بیا په پلاستیک کی ایښودل کیږی په بازارونو کی په ښه قیمت پرولل کیږی او وخارج ته په تنو صادیری.

انار

انار اعصاب قوی کوی ، که داناروپه اوبو لږ څه اوبه اوشهت گډ سی تنفسی جهاز پاکوی ، قبض سموی وښه پاکوی او کولمې د غوړو څخه پاکوی دانار ددرختی په پوستکي کی دوه ماده (بلیترین ، ایزوبلیترین 0.25 %) وجود لری چی دکېدی داوردوچنجیانوپه خارجولو کی ډیره مرسته کوی.

انار بدن ته ښه طاقت ورکوی ، انار وښه پاکوی که دوه گیلایه دانار اوبه دورخی وچښل سی سترگی روښانه کوی دسر درد ، تبه ، دنس ناسته ختموی ، دانار اوبه په پښتورگی کی ډیری ویلی کوی ، انار معده اوزړه قوی کوی بولی ډیروی ، په بدن کی گرمی ختموی.

رومي

اښتېا خلاصوی، طبیب او ډاکټر د روميانو په خوړلو او د هغه د اوبو په چښلولو هغو کسانو ته امر کوی چې د روماتيزم ، نقرس (د پښو بجلوکو درد) د پښتورگي ډبري ، د بولو او مثاني ريگ ، او د بندونوالتهاب ناروغي لری ، د رومي کامل (اوبه ، پوستکي ، او منډکي) ټوله خوړل دی ولی چې د رومي پوستکي د نري کولمو حرکت اسانه کوی او هغه مواد چې په نري کولمو کی وراسته شوی وی هغه خارجوی ، رومي نرم دی او پوستکي په نري کولمو کی نه جذبیری دغټو کولمو ته چې ورسیری نو هغه فضول مواد مات او ټوټه کړی ددی سببه د هغو کسانو د پاره ډیر فايده کوی چې د قبض ناروغي لری ، هغه کسان چې د معدی تيزاب يي ډیر وی دهغو دپاره فايده کوی ، وېنه قوي کوی دهغو کسانو دپاره چې د وېني د فقر په ناروغي اخته وی او يا خپله وېنه وبل ناروغ ته ورکړی او بيا روميان و خوری ډیره فايده ورته کوی، هغه کسان چې دزړه ، شکر ، او چاغوالی ناروغي لری وهغو فايده کوی ، ماشوم اود ډیر عمر کسانو ته ښه فايده کوی ، دروميانو اوبه هغه مکروب چې وجسم ته فايده کوی په گيډه او کولمو کې سالم ساتی ، دري گيلاسه اوبه او يو گيلاس درومي اوبه که سهار په نهاره وچښل سی 90 ورځی ډیر ښه رژيم دی

دپیام وړ

هغه کسان چې داپني ناروغي ، دغټو کولمو التهاب لری درومي پوستکي دی نه خوری ،که مو دروميانو سلاطه خوړل نو هغه ته لیمبو ، مالگه ، او سرکه ډیره مه وراچوي ولی چې هغه خپله ډیره تروپشکي لری ، رومي ډیر مه پخوی ولی چې دفايدی ویتامين ئی کمیری خاصتا په اوبو کی او ښه داده چې په غوړو او کوچ کی پاخه شی چې بعضی ویتامين سی او نور موادی سالم پاته شی او که څو څاڅکی سرکه او يا لیمبو دپخلی پر وخت ورواچول شی رنگ به يي دمنځه نه ځي.

پیاز

پیاز اعصاب قوي کوی ، وېنه صافوی د ویني جریان تنظیموی ،مکروب وژنی خاصتا دتیفوس مکروب ، په پیازو هغه مواد دی چې د پښلین کار هم ځنی اخستلای شو بولی ډیروی، د ځیگر د التهاب دپاره ډیره فايده کوی ،د چنگاښ د ناروغي ضد دی هغه څوک چې پیاز خوری هغه به دچنگاښ د ناروغي څخه په امان وی ، اښتېا خلاصوی او ښه غذا ده دهغو کسانو دپاره چې معده يي قوي وی ، د شکر ناروغ ته ډیره فايده کوی او د خولي وچوالی به يي ورک سی فرانسوی عالم ثابته کړی ده چې په پیاز کی یوه ماده دگلوکینین وجود چې دانسولین کار ورکوی جنسی طاقت ډیروی ، دزړه حرکت قوي کوی او شراپین د

بندیدو څخه ساتي، وپوستکې او وېښتانو ته ډیره فايده رسوي، که څوک ترخوب د مخه يوه کوچني دانه پياز وخورې ډیر ښه خوب به ورسي لاکن په گيډه بادونه پيداکوي او که يې سهار تر نهارې دمخه وخورې هاضمه به يې ښه شي.

دپام وړ

په هغو هيوادو کې چې د پيازو خوراک ډیر دی هلته د چنگاښ ناروغي هيڅ وجود نه لري ، پياز بايدپه داسې ځای کې وساتل سي چې وچ ځای وي او هوا يې خلاصه وي سپن سوی پياز که پاته شي هغه بايد بيا استعمال نه شي ولی چې هغه زاريات جوړ شي.

د غوزانو طبعي گټې :

غوزان عصبي او عضلاتي سيستمونو ته قوت ورکوي . غوزان د ويني لوړ فشار او د زړه ناروغيو لپاره گټور دی د الالينولينگ اسيد په درلودلو سره پوهان دا ماده د زړه له حملو په مخنيوي کې مهمه بولي ۲ داني غوزان د زړه ناروغ لپاره ډیر گټور دی .

غوزان د کلسترولو په کمولو کې مهم رول لري او که هر ورځ وخورل شي ممکن کولسترول له منځه یوسي .

د بواسيرو، او همدارنگه که څوک قبضيت څخه رنځ وړی نو غوزان ورته ډیر موثر دی د قبضيت مريض دی د وچو انخرو سره يو ځای په ورځ کې د چای خوړلو يوه کاشوغه د جوش اوبو سره وخورې .

د سترگو ليدو حس، ورسره زياتيری او هم ويښتان ورسره قوي کيږي . لازمی انرژي پوره کولو په موخه کوچنيانو ته ډیر گټور دی. د جلدي امراضو د تداوی لپاره،لکه اگزما يعني پړسوب،زير زخم،وچوالی،لپاره د غوزانو ايشيدلو پانو څخه استفاده وکړي.

د غوزانو د ونې ايشيدلې پانې د کډوډاني چينجي غوزان په کوچنيانو او ښځو کې د ويني کموالی په له منځه وړلو کې ډیر گټور دی.

که د غوزان تازه پوستکي په غاښونو او يا وريو وموښل شي د غاښونو پاک کيدو ترڅنگ قوي کيږي .

د پورتنیو گټو په اساس بايد د غوزانو خوړلو کې افراط ونشي په ورځ کې بايد د ۵ دانو څخه ډیر ونه وخورل ځکه د غوزانو زيات خوړل د بدن په صحت باندې ناوړه اغيزه کوي او هم د يادولو وړ ده هغه کسان چې د معدی تکليف ولري او يا د ډیر چاغښت څخه رنځ وړی بايد د غوزنو د خوړلو څخه ډډه وکړي .

غوزان دا لاندې مواد لري .

پروتین، غوړ، بوره، کلسیم، فاسفورس، اوسپنه، پتاشیم، سوډیم، مگنیزیم، مس او د B ویتامینونو کورنۍ سره په څنګ کې A.C. E ویتامینونه هم لري. همدارنګه امینو اسیدونه، انټي اکسیدنټ چې په نورو بوتو کې کم پیدا کېږي چې د ناروغيو د مخنیوي لپاره ډیر ګټور دي په غوزانو کې په اسانۍ سره پیدا کېدلی شي .

خوب ماغزه له زهرجنو موادو "پاکوي"

ډاکټره نیدیر ګارډ زیاتوي چې د ذهن مینځلو دغه عملیه د ماغزو د فعالیت ډېرېدو لپاره حیاتي بڼه لري، چې په وینښ والي کې دا کار ناممکن دی.

امریکايي څېړونکو دا ثابته کړې ده، چې د انسان ماغزه له خوبه د هغو زهرجنو اضافي څیزونو د خلاصون په توګه ګټه اخلي، چې د ورځې په اوږدو کې د انسان ذهن ورسره څه-ناڅه ګډوډ شوی وی او یا یې ډېر سوچ کړی وي.

څېړونکو ویلي "په ذهن کې له اضافي څیزونو د خلاصون سیستم" د خوب له اصلي لاملونو ګڼل کېږي.

دغه تجربه پر موږکانو شوې ده:

دوی وايي، کټ مټ د انسان ذهن هم داسې دی، چې د ورځې په اوږدو او وینښ والي پرمهال د عصبي ژونکو ترمنځ د اړیکو پرمهال له ډېر سوچ او فکر ستړی شوی وي، چې دا ستړیا د خوب په کولو له منځه ځي.

د (ساینس) په نامه نشریه کې د دغې څېړنې پایلې دا هم ثابته کړې ده، چې د خوب پړوخت د مغزو ژونکي چوملکېږي چې دا کار د کوچنیو سوریو د پرانیستلو لامل ګرځي او اوبلنو موادو ته د "مغزو د مینځلو" اجازه ورکوي.

همداشان، دوی وايي که چېرې د مغزو دغه کوچني سوري بند پاتې شي، د ځینو عصبي ناروغو سبب هم ګرځېدلی شي.

مخکینيو څېړنو ښوولي وه، چې خوب د ذهن په پیاوړتیا او د زده کړې په زیاتوالي کې ښه رول لري، خو د نیویارک روشستر پوهنتون څېړنو ښوولي چې خوب د ماغزو د ژونکو (حجرو) په "ساتنه" کې مهم رول لوبوي.

د څېړونکي ډلې يوې غړې ډاکټرې مايکن نيډير گارډ ويلې "ماغزه ډېر کم ځواک لري، چې تر ډېره په دوه لاره کې گير وي: يا وينس پاتېږي او سوچ کوي او يا هم ويدېږي او محفوظ ساتل کېږي."

نوموړې زياتوي "ماغزه په کور کې د کوربنې د چوپر دنده مخ ته وړي، يا مېلمنو ته بڼه راغلاست وايي او يا کور پاک ساتي... خو دواړې چارې پر يو مهال نه شي کولی."

د مورگانو ماغزه

دغه څېړنه د تېر کال د پوهانو د هغې څېړنې بشپړوونکې ده، چې د گليمفاوي سيستم يا Glymphatic system په نامه يو سيستم يې کشف کړی و، چې له ناوړه څيزونو د ذهن د خلاصون کار مخته بيايي.

پوهانو د مورگانو پر ماغزو د څېړنې پايله کې دا دليل راوړی و، چې گليمفاوي سيستم د خوب پر مهال د مورگانو د ماغزو دغه سيستم لس ځلې ډېر وي.

دوی دا هم ويلي وو، چې په ماغزو کې ځانگړې ژونکې چې تر ډېره د ماغزو د ژونکو د ژوندي ساتلو دنده لري- د خوب پروخت چوملکې وي، چې د نورو ژونکو په منځ کې د مضرو څيزونو د ليرې کولو لپاره کار کوي.

ډاکټره نيډير گارډ زياتوي چې د ذهن مينځلو دغه عمليه د ماغزو د فعاليت ډېرېدو لپاره حياتي بڼه لري، چې په وينس والي کې دا کار ناممکن دی.

هغې بي بي سي ته وويل: "طبعاً دا ټول اټکلونه دي، خو بنکاري چې ماغزه خپلو ټولو برخو ته د اوبلو موادو په رسولو کې د معلوماتو د راکړې ورکړې پر مهال يعنې وينس والي کې- لږ فعاليت کولی شي".

د لب سرين څخه د سرطان مريضې پيدا کيږي

اروپايانو به پخوا ويل چې سره شونډان بايد سړی مچ کړي، مگر اوس وايي د سر شونډانو څخه ليري کړځه چې د سرطان مريضې ځينې پيدا کيږي. په حقيقت کې همداسي هم ده.

د امريکا فدرالي صحي مؤسسي له ډيرو پلټنو وروسته ثبوت کړه چې د بنځو په لب سرين کې له هغه مصنوعي رنگونوسره چې لب سرين ځينې جوړوي، سرب هم شامل دي. د طب له نقطه نظره ډير وخت پخوا ثبوت شوی وه چې د سربو څخه سرطان پيدا کيږي.

د نړۍ والو پلټنو له مخي هره ښځه په خپل ژوند کي څه د پاسه ۵،۳ کيلو گرامه لب سرين خوري . له همدې کبله دې راپور زياته نا راحتې رامنځ ته کړيده . په راپور کي راغلي دي چي د لب سرين جوړونکي مشهوره کمپنيانې د خپلو توليداتو سره سرب وړ گډوي .

د سربو خاصيت په لب سرين کي دادی چي لب سرين زيات وخت پر شونډانو پاته کيږي . سرب چي هر څومره زيات وخت د انسان پر پوست پاته شي هغومره يې تاثير زيات دی او د سرطان لپاره ژر لاره هواروي . په کال ۱۹۸۷ کي کوم وخت چي د لمړي ځل لپاره ثابته شوه چي سرب د انستان لپاره مضر دي ، د بنزين او پنسل قلمانو له نسخي څخه و ايستل شول اوس امريکايي تحقيقاتو ثبوت کړه چي په لب سرين کي سرب هم دصحت لپاره خطر لري .

نارنج او سلامتيا

سربېره پر دې چي د نارنج بېلابېلې برخې خوراكي مصرف لري، يو درمیلز بوټی هم گڼل کېږي. د دغې مېوې له پانو ، اوبو ، او دم کړې جوشاندې څخه دېږو نا روغيو په درملنه کي گټه اخيستل کېږي

د نارنج اوبه پرېمانه ویتامين سي لري چي د خوړو خوند ورسره ښه کېدای شي خو نارنج د معدې ، پوستکي ، عصبي سېسټم، د وينې د جريان او تنفسي سېسټم لپاره گټور ره مېوه ده حتی د نارنج پوستکی د ډېرو ناروغيو لپاره گټور

ثابت شوی دی. لکه چي وويل شول د نارنج اوبه ویتامين سي لري خو په ټول کي د نارنج گټې او اغېزې په دې ډول را لنډولای شو:

که د نارنج له پانو چای دم کړو اشتها ورسره زیاتېږي او د هاضمې قدرت زیاتوي دغه چای به سلگۍ کمي کړي او قولنج هم له منځه وړي.

که د نارنج پانې په سيوري کي وچي کړو د هغو کسانو لپاره به ډېره گټه ولري چي هاضمه يې سمه نه ده پر دې سربېره د عضلو قوت ورسره زیاتېږي . او د ماشوم د خټې درد ورسره کمېږي

د نارنج د پوستکي دم کړي چای هم ډېرې گټې لري د بېلگي په توگه که تر خوړو مخکي وخورل شي اشتها ورسره ښه کېږي او د کولمو د مېکروبونو د ختمولو لپاره ښه دي.

ويل کېږي که د نارنج د ونې جرړې وچي او بيا د چای په ډول دم شي د کولمو د مېکروبو نو په ختمېدو او د قبضيت په له منځه وړلو کي ډېره مرسته کوي.

د نارنج د گل دټ ولولو لپاره بايد يو لړ شريطو ته پام وشي د ساري په توگه بايد د نارنج گل سهار راټول او په تياري او سيوري کي وچ شي که له دغه گلانو چاي دم کړو او ويې

څښو دسترس (روحي فشار) په ختمېدو کې ډېره مرسته کوي هغه کسان چې کمزوري اعصاب لري بايد له دغې جوشاندې گټه پورته کړي.

تجربو ثابته کړې ده که د نارنج پوست په مخ ومېنل شي دځوانکې يا اکني (Acne) په درملنه کې مرسته کوي او پوستکي تاند او ځوان ساتي د پوستکي په ډېرو ماسکونو کې د نارنج له شيرې استفاده کېږي.

د نارنج شربت درگونو ترومبوز (په رگونو کې د وينې پرنډکېدل) لپاره گټور ثابت شوي دي هغه کسان چې د وينې غلظت ېې ډېر وي هغوی ته سپارښتنه کېږي چې د نارنج شربت وڅښي.

د نارنج د غوټېو بويول د زکام لپاره گټور وي او د آئرين او توخي په معالجه کې ترې استفاده کېږي.

خو دغه ترکيبات چې مونږ ياد کړل څه ډول ېې برابرولاى شو:

د نارنج د پانې چاي : د نارنج يو ه پانه په يو گيلاس جوش اوبو کې واچوئ او له څو دقيقو وروسته ېې وڅښئ.

د نارنج پوستکي هم له دې وروسته چې ټوټه مو کړ په يو گيلاس اوبو کې ېې د شلو دقيقو لپاره وايشوئ دغه چوشاند ه له ډوډۍ وروسته څښل کېږي.

پر دې سربېره نارنج پخولاي هم شئ يو سلامت نارنج په اوبو کې وايشوئ چې تريخوالى ېې ولاړ شي لومړنۍ اوبه ېې وغورځوئ او بيا ېې د شلو دقيقو لپاره وايشوئ وروسته ېې په يو ټوکر وچ کړئ او هر سهار ېې په نهاره وخورئ.

د نارنج له شربت څخه هم استفاده کېدای شي د نارنج د شربت د ترلاسه کولو لپاره درې كيلو نارنج وايشوئ او تر دې چې نيمايي ته ورسېږي له هغه وروسته ېې ځک (کف) راټول کړئ او بيا د بورې يا چينۍ په گډلو سره شربت تيار کړئ.

نارنج نرۍ نرۍ پرې کړئ او بيا ېې پر پوستکي د څو دقيقو لپاره کېږدئ دغه کار به ستاسو د پوستکي له سلامتيا سره ډېره مرسته وکړي البته دېرش دقيقې وروسته خپل مخ پرېمېنځئ.

سهار وخته راوینښدل د ښه صحت او خوشالی سبب کېږي

یوه نوې څیړنه ښیي چې کوم کسان له خوبه نسبتاً وختي راوینښږي، تر هغو کسانو یې د خوشحالی او د ښه صحت د لرلو امکان زیات دي چې سهار ناوخته راپاڅېږي.

په روهایمپتون پوهنتون کې محققان وایي چې دوي ته معلومه شوې ده چې کوم کسان سهار مهال نسبتاً وختي راوینښږي، د ورځني کار په وخت ممکن تر نورو تکره او تازه وي. خو برعکس، هغه کسان چې شپې مالي تر ډیرو پورې ویش وي

او سهار ناوخته راوینښږي، په روحي مر اویتوب او پریشانی باندې یې د مبتلا کېدو امکان ډېر دي.

د روهایمپتون پوهنتون محققانو له خوب څخه د وخته یا ناوخته راپاڅېدو په اړه د څیړنې په موده کې له یو زر او اته شپېته کسانو پوښتنې وکړې او د هغوي ژوند یې مطالعه کړ او بیا دې نتېجې ته ورسېدل چې کوم کسان د سهار تر اوو بجو دمخه راوینښږي، هغوي باید د سهار وګړي وبولو او کوم کسان چې د نهو بجو شاوخوا راوینښږي، هغوي باید د شپې وګړي وګڼو. د دغو محققانو په نظر د شپې وګړي د سهار تر وګړیو نسبتاً ډېر چاغېږي او صحت یې نسبتاً ښه نه وي.

تلګراف ورځپاڼه د دې څیړنې د ټیم د یوه غړي ډاکټر جورج هابر له قوله لیکي چې: په متوسط ډول د سهار د وګړیو وزن د شپې د وګړیو تر وزن کم وي، صحت یې بهتره وي او په ژوند کې یې خوشحاله زیاته وي.

ګندنه

ګندنه زیاتې فایده لری، په ګندنه کې 90٪ اوبه یو ګرام پروتین 5 ګرامه شکر دی په ګندنه کې ویتامین ای، ویتامین بی او ویتامین سی، کلسیم، فوسفور، پو تاشیم منګنیز، اوسپنه، ګوګر، او کلورین وجود لری ګندنه لکه پیاز دمکروب ضد ده، د ګیډی څخه چنچیان خارجوی، جسم ته ښه طاقت ورکوی، اواز صافوی غزلچیان یې د اواز دصافولو دپاره خوری، د سل ناروغ ته زیاته ګټه رسوی، د قولنج ناروغ ته ګټه رسوی، جنسی طاقت زیاتوی، بلغم خارجوی، کولمې پاکوی، هغه کسان چی وینه یې کمه وی وهغوی ته زیاته ګټه لری، د مثانی او پښتورګی التهاب سموی، اعصاب قوی کوی او شریانونه نرموی، بولی زیاتوی، هغه کسان چی دبندونو دردونه لری یا روماتیزمی دردونه لری وهغوی ته ډیره ګټه رسوی، شیدې زیاتوی د ګندنې په اوبو اوږه خېشته کړی او پر چنچکی کښیښږدی د چنچکی ژوب به خارج سی، د ډیر سخت ټو خ د پاره تازه ګندنه د لږ څه ګبین سره ګډ کړی او سهار

په نهاره وځورې توخ به ارام سی ، د شاشه بنده د پاره لږ گندنه وایشوی او د زیتون غوړی په ګډ کړی تاوده یې ترنامه لاندی یعنی پر مټانه ورکښیښودی بولی به یې ايله سی ، د ماشومان د دانو دپاره لږ څه د گندنی اوبه د شیدو سره ګډی کړی او د ماشوم مخ په غوړ کړی هغه سری دانی به ورکی کړی جلدی پارسوب هم سموی.

ګازره

ډیر کم نور سبزیجات موجود دي چې په دی اندازه کاروتین ولری او په بدن کې په ویتامین A تبدیل شي.

دا سبزي ریشتیا هم هر کاره او د ویتامین B او C غني منبع ده همدارنګه کلسیم او پیکتین فایبر لري چې د دې فایبر دنده د کلسترولو کمول دي.

ګازره داسی یو نبات ده چې ۸۷٪ اوبه لري د منرالي مالګو او ویتامینونو سره.

ګازره د ویتامین A ، پتاسیم، ویتامین C و B6 ، مس، فولیک اسید، تیامین او مګنیزیمو غنی منبع ده.

په لوړه سویه بیتا کاروتین لري چې د ګازرې د نارنجی رنگ سبب شوی.

د ګازری مثبت تاثیرات په بدن:

د جلد، ویښتو او نوکانو ښکلا

که هره ورځ د ګازرې جوس وڅښل شي د مایکروب مقابل کې بدن مقاومت پیدا کوی او د اندوکراین غدو او ګردو ته خاص ارزښت لري.

د قلبي حملو مخنیوی ، د (Anemia کم خونی) سره مبارزه ، په وینه کې د قندو تنظیم ، د سترګو سلامتیا کوي او داسی نوری ډیری ګټی... خو په مناسبه اندازه د ګازری جوس او یا خام خوړل ډیره ګټه لري د اندازې څخه زیات خوړل یې تاوان لري.

د ګازرې جوس په یو وخت کې ډیر مه څښئ صبر وکړئ څو معده مخکینیو جوس څخه خالي شي.

یو وخت کې څو ګیلاسه څښل ستاسی د جلد په رنگ بدې اغیزې لري او ستاسی بدن د سرطان سره مبارزه کوي نو ډیر antioxidants ته ضرورت لری.

Carotenemia یوه طبی اصطلاح ده چې په وینه کې د کاروتین د زیاتوالی له امله منځ ته راځی چې د ښه صحت په معنا نده. نو زه تاسی له هره ورځ ۱ ګیلاس سپارښتنه کوم .

شلغم د سرطان ضد ترکاري

شلغم نه یواځی د ویتامینو له اړخه او د معدنی خواص د درلودلو له امله ډیره با ارزښت دی بلکه د نورو نا خواړه خصوصیاتو له مخې هم مکمل دی او له مهمو سبزیو له جملو څخه گڼل کیږي.

د پیاز تر څنګ پانی لرونکي سبزي (شنه بوټي) هم د سرطان د مخنیوی عمده لامل گڼل کیږي. ځکه دوی لکه د کلم پیچ او نورو چلیپایی بوټي (د بوټو یو گروه) هغه ځانګړی مواد خپل ترکیب کې لري چې د ژوندي ژوي د سرطان د ناروغیو د ودې مخنیوي کوي. همدارنګه غوړي لرونکي شلغم (منداب) چې غټ او زیرچکی شلغم دی د سرطان ضد مواد لري. یو د دغودسرطان ضد مواد چې په شلغم کې شته د (ګلوکوسینولیت) په نوم یادېږي.

شلغم لرونکي سبزي لکه پانه لرونکي کلم، پالک د دغو شنو او پانه لرونکیو بوټیو د جملو څخه دي. کتل شوی هغه گڼ خلک چې دارنګه شنه سبزی ډیر کاروي د هغوی اخته کیدل کچه دسرطان په بیلا بیلې ناروغیو باندې په ځانګړی توګه د شش سرطان باندې ډیره کم دی. د نړیوالې مطالعې داسې څرګندوی چې شنه سبزیو او هغه چې گڼ پانی لری شاید د ځینو سرطان د له مینځه وړلو ګټه ور لامل یي. او ددې ترڅنګ دغو سبزیو په ډیر کچه (کاروتینویدونه) چې پکې (بتاکاروتن او کلروفیل) هم شته په خپل ترکیب کې یی لري او دا دواړه مواد د سرطان ضد خاصیت لري.

د اورږو د استفادې ارزښت او اهمیت

په هغه خوشکیو کی چی نوي و دنیا ته راغلي وی او د بدن محافظوی سیستم یې اوس هم مکمل نه وي د اورږو لاسته راونه ډیره حیاتی ده. خوشکی تر ۱-۲ میاشتني چی دمحافظوي سیستم یی مکملیږی و اورږو ته ضرورت لری. په اورږو کی ضروری آنتی باډیاني او ایمنوګلوبولینونه (ضروري پروتینونه) شامل دي چی د خوشکیو سره د بیماریو او ناروغیو په منظور کومک کوي. دغه محافظت چی خوشکي یی د اورږو د لاری لاسته راوړي، غیرفعال محافظت یا معافیت (Passive Immunity) ورته ویل کیږي.

اورږه د ۲۲٪ په حدودو کی او شیدې د ۱۲٪ په حدودو کی جامده ماده ده. د دغو جامدو موادو ډیر په اورږو کی د ایمنوګلوبولینونو دي. اورږه همدارنګه د باکیفیته او لوړو منابعو د پروتینو ، قند ، وازګه او ویتامین A او E په ځان کی لري.

د اورېرو مکملې ګټې:

اورېره درلودونکې د قوی فکتورونو (عواملو) دي چې د محافظت سیستم عملکرد یا کړنه په مناسب شکل ګرځوی او د هغه د فعالیت ارتقاء او په فعالیت کې توازن تر خپلې اندازې زیات کومک کوي. د ویروسونو، باکتریاو، آلرژنونو، الرجنونو او مخمرونو سره په مبارزه کې کومک کوي همدارنګه میکروبي کولمه ییز بوټی متوازن او د د مناسب هضم څخه ملاتړ کوي.

د اورېرو رول د ودې د مخالفو فکتورونو په برابر:

اورېره د چربي څخه د استفادې قابلیت ته ډیروالی وربخښي. د چربي سوځول مناسب احتراق د عضو غښتلیتوب رامینځته کوي او د انعطاف په ساتلو او منځته راوړلو کې د احتراق څخه وروسته په سلامتی سره ممکنه ده. اورېره د طبیعي سلول د ژشد او جوړولو څخه د حمایت یوخاص قوت لري. نسجونه کومک کوي، تنګوني او ګروني ته سرعت ورکړي او د الودګیو او کثافاتو مخه ونیسي. د هډوکي د ودې د سلامتیا، نښلونکي نسجونه، پوست، عضلي او عصبي رشتې او دهغه په بیا جوړولو کې کومک کوي او همدارنګه د وینې خوړوالی، ګلوکوز او د مغز کیمایې سطحې (سروتین او دوپامین) متوازن کوي DNA RNA. بهترین شکل د کپسول او پودرو د اورېرو دی، د معافیت د کپسولو د تقویت لپاره د هضم لارې آماده کوي. د مصرف طریقه د دوو څخه تر څلورو کپسولو، دوه واره په ورځ کې په یوه پک ګلاس اوبو کې په داسې حال کې چې معده خالی وي کیږي. د اورېرو مصرف په ناشته او د ورځې په مینځ کې ښه پایله لري. د اورېرو د پودورو مصرف هم امکان لري د بدن جوړونکو او یا ټوله کسان چې د هغه زیاد مصرف ته اړتیا لري ګټمن او د احتیاج وړ وي. ډیر ورزشکاران بدن جوړونکې اورېره د ۵-۲۰ ګرامه او یا زیات په ورځ کې مصرفوي (د بدن د حجم زیاتیدو او د عضلاتو د ودې ارتقاء اورېره ښه دی چې د ۳۰-۴۵ دقیقو مخکې تر کارولو مصرف سي).

پودر کیدای سي د اوبو سره مخلوط سي او یا په هم په نوشابه کې د مثال په توګه د نارنج اوبه او غذایی مواد لکه مستي سره مخلوط سي. اورېره کیدای سي چې په موضعي شکل د ماګینو اوبو سره په مخلوط کولو مصرف سي او د سوځولو او ګرېدلو د جوړوالی سره په کومک کې یو موضعي تاثیر لري.

شلومبی

بهترین هضمونکی دی چی هم خپله ژر هضمیژی او هم په معده کی شیان ژر هضموی-په شلومبو کی د کلسیم، میگنشیوم، پروتین، سودیم مالگی هم وی چی دا توله و هډوکو او غاشو ته پرورش ورکوی-د شلومبو په استعمال سره په بدن کی د وینی دوران چابکیژی او وینه د مضرو موادو سڅه پاکوی ډاکتر سچسین دا په تجربه ثابتہ کری ده چی د شلومبو استعمال سری د ژر زرتوت(بدا کیدو) سڅه راگزوی.

تر گاته شلومبو نری شلومبی مفید دی،بالخاصه د هغو خلگو لپاره چی هاضمه یی کمزوری وی. د هغه چا لپاره چی پر ملا باندی درد وی یا خوب ونه لری یا کله کله تبه کیژی.

پټاټي

پټاټي بڼه غذا ده ، که دپټاټو سره شیدي یا کلسیم گډ سی نو به کامله قوی غذا سی ایشول سوی پټاټي دهغو کسانو دپاره چی معده یی ضعیفه وی او یا دمعدې تیزاب لری او یا هغه کار گران چی سخت کارونه کوی ډیره فایده کوی ، دپټاټو اوبه که پرسوځلي ځای ژر واچول سی درد اراموی او

هغه سوځلي ځای کوبی نه کوی ، پټاټي وزن زیاتوی ، اشتها خلاصوی

دپام وړ

سري کړی پټاټي ژر نه هضمیږی هغه کسان چی په بدن کی چاغ وی دهغو دپاره دسري کړو پټاټو خوراک بڼه نه دی.

دپټاټوپه سترگو (ز خو) کی یوه ماده چی سولانین Solanine ورته وایي دغه ماده ضرر ناکه ماده ده داستعمال پوخت کی باید دغه زخی تر نه لری شی

پټاټي بایددپوستکی سره پڅي شی وروسته تر پخیدو پوستکی تری نه لری شی او یا ډیری نازکی سپینی شی ولی چی اکثره ویتامین تر نازک پوست لاندی دی

پټاټي په بخار سره پخول بڼه دی ولی چی اکثره دفایدی مواد یی وساتل شی

په ژره پټاټه کی تر سپینی او خری پټاټي ویتامین ډیر وی درانیولو په وخت کی باید ژره پټاټه رانیول شی.

کولیسټرول څه شی دی

تعریف: کولیسټرول د وینې د غوړو څخه عبارت دی چې د ینی په واسطه تولیدیږي، او د بدن د نورمالو وظایفو د پرمخ بیولو لپاره ضروری دی

کولیسټرول په وینه کې د پروټینو سره په ترکیبي ډول موجود وی چې د دواړو ترکیب د لیپوپروټینو په نوم یادېږي.

د کولیسټرول وظیفې :

-د بدن د حجراتو د باندنۍ طبقې جوړښت ، حجراتو ته د قابل جذب موادو مشخص کول چې کومو ته اجازه ورکړي او کومو ته یې ورنه کړي چې حجری ته داخل شي.

د جنسي هورمونونو په تولید کې هم دخپل دی ، همدارنګه د ادرنال غدې د هومونو (کورتیزول، کورټیکوسټیرون، الدوسټیرون او نورو) په تولید کې هم مهم رول لري.

د صفرا په تولید کې هم مرسته کوي. د لمر د وړانګو په واسطه د ویتامن ډی په اخیستلو کې هم مرسته کوي. د هغه ویتامنونو په جذب او میتابولیزم کې هم مرسته کوي کوم چې په غوړو کې د حل کیدو قابلیت لري لکه:

(Vitamin A, D, E & K) او همدارنګه د عصبي ریښو پوښل.

د کولیسټرول یا لیپوپروټینو ډولونه:

۱ - ټیټ غلظت درلودونکی لیپوپروټین یا Low density lipoprotein (LDL)

دا ډول لیپوپروټین یا کولیسټرول د بدو لیپوپروټینو په نامه هم یادېږي، دا ډول لیپوپروټین، کولیسټرول د ینی څخه حجراتو ته انتقالوي چې په نتیجه کې په حجراتو او د هغه په شاوخوا کې د هغوی ډیروالی د وینې د رګونو د تنګوالي او د هغه د دیوالونو د سختوالي سبب ګرځي چې په نتیجه کې لوړ فشار ، د رګونو شکیدل او داسې نورو مشکلاتو سبب کیدای شي.

۲ – لوړ غلظت درلودونکی لیپوپروتین یا High density Lipoprotein (HDL)

دا ډول لیپوپروتین د ښه لیپوپروتینو په نوم هم یادېږي، دا ډول لیپوپروتین ، کولیسټرول د بدن د حجراتو څخه یښی ته انتقالوی او په ینه کې ټوټی کیږي او د بدن څخه خارجېږي. چه په نتیجه کې د رنګو د تنګوالي څخه مخنیوی کیږي.

۳ – ترايګلايسرایډ Triglycerides

ترايګلايسرایډ یو کیمیاوی ترکیب دی په کوم کې چه په ډیر مقدار غوړ موجود دی، دا ترکیب د وینې په پلازما کې موجود وی، نوموړی غوړ زموږ د غوړو غذایی موادو څخه کوم چه موږ یی په ورځنیو خوړ کې اخلو منشه اخلی او همدارنګه په بدن کې د نورو غذایی مواد لکه قندی مواد او داسی نورو څخه هم جوړېږي کوم چه زموږ د بدن د مصرف څخه زیات شی، نوموړی مواد د بدن په شحمی حجرو کې ذخیره کیږي او د ضرورت په وخت کې په مصرف رسیږي.

د کولیسټرولو اندازه:

مطلوبه اندازه 200 mg/dl

د اخرین سرحد اندازه 200-239 mg/dl

لوړ حد 240 mg/dl او تر د پورته.

د لوړ کولیسټرول خطرونه:

د وینې د رنګونو د دیوال سختوالي او تنګوالي.

د زړه د رنګونو ناروغی او تنګوالی چه په نتیجه کې د زړه عضلې ته په کافی اندازه وینه او اکسجن نه رسیږي.

کله چه د زړه عضلې ته په کافی اندازه وینه او اکسجن ونه رسیږي د زړه حملې او حتی د زړه د ودړیدو او مرګ سبب کیږي.

دا چه د زړه عضلې ته په کافی اندازه وینه او اکسجن ونه رسیږي د سینې درد او نارحتی یا خناق صدري را مینځ ته کیږي.

د وینې د رګونو ناروغی.

د زړه وړی او غټی حملی چه کیدای شی د زړه د ودريدو او مرگ سبب شی.

د ویني د لوړ کوليسترول نښي:

خناق صدري يا د سيني درد چه د غاړی چپ لاس معدی او شا خواته انتشار مومی.
د تمرین یا گرځیدو په وخت کی د لینگیو دردونه، چه د ویني د رگونو د تنگوالی له وجی
مینځ ته راځی.

په وینه کی د لختی یا غوتی مینځ ته راتلل چه کیدای شی د ویني د رگونو د بندیدو سبب
وگرځی، او همدارنگه د ویني د رگونو پری کیدل یا سوری کیدل.

د بدن د پوستکی خصوصاً د سترگو په شاوخوا پندی زیر رنگه لکو را مینځ ته کیدل.

د ویني د لوړ کوليسترول اسباب

غذایی رژیم: هغه غذایی مواد چه په لوړه اندازه کوليسترول لری لکه: هگی، پښتورگی،
بحری غذایی مواد، لبنیات، حیوانی غوړی لکه کوچ، د مال غوړی، وازگی سپینی غوښی.
-د فزیکي کار او تمرین کموالی یا نه کول، ځای په ځای کښیناستل او پریوتل د کوليسترولو
خصوصاً د بدو کوليسترولو د لوړیدو سبب گرځی.

د وزن زیاتوالی.

-د مخدره موادو خصوصاً سگریټو زیات استعمال د بدو کوليسترولو د زیاتیدو سبب کیږی.

د الکولی مشروباتو استعمال.

خطرناک فکتورنه کوم چه د تداوی او وقایي وړ هم ندی:

کورنی تاریخچه ، هغه کسان چه د زړه د ناروغانو او لوړ کوليسترول درلودونکی مخکنی
واقعی ولری مثلاً که د چا پلار ورور مور او داسی نور. د لوړ کوليسترول تاریخچه درلودله
نو تاسی هم په خطر کی یاست کیدای شی ورباندی اخته شی.

د کوليسترول لوړه اندازه په نارینه وو کښی نسبت ښځو ته زیاته ده یعنی نارینه نسبت ښځو
ته زیات په د ناروغی اخته کیږی.

هغه ښځی چه تر وخت مخکی شنډیږی یعنی میاشنی عادت یی بندیږی نسبت هغه ښځو ته چه
ناوخته شنډیږی د کوليسترول د لوړیدو په ناروغی ډیری اخته کیږی.

تشخيص:

-د کولیسټرول اندازه د لابراتواري معایناتو په وسیله کیدای شي، د کولیسټرول د اندازې لپاره مریض باید د معایناتو څخه ۱۲ ساعته مخکې هيڅ شي باید ونه خوري، او ورسته بیا د وینې نمونه د مسول کس له خوا اخیستل کیږي، په وینه کې باید د LDL, HDL او Triglycerides درې واړو اندازه معلومه شي.

تداوی:

1. د ژوند څرنګوالی : خصوصاً هغه کسان چه کورنی تاریخچه ولري او یا هغه ښځې چه د وخت نه مخکې شندې شويوي لاندې ټکي په نظر کې ولري:
 - زیات فزیکي فعالیت باید وکړي، (کارد وکړي و د ګرځي حد اقل ۳۰۰۰ متره او یا تر د زیات باید روزانه په پښو وګرځي)
 - په خپل ورځني خوراکي رژیم کې د له میوي، سبزي، حبوبات (لوبیا، نخود، دال ماش او داسې نور) د وربشي ډوډي او ښه غوړي خصوصاً هغه غوړي چه مایع وي او کولیسټرول و نه لري استفاده وکړي.
 - هغه خواړه چه په حیواني غوړو کې تیار شوي وي، خپله حیواني غوړي لکه زیر غوړي، وازده، کوچ، سپینه غوښه، همدارنګه ځینی نور خواړه لکه ینه، هګي، پښتورګي، لبنیاتو څخه باید کمه استفاده وکړي او یا یې هيڅ و نه خوري.
 - د شپې له خوا حد اقل باید ۸ ساعته خوب وکړي .
 - که یې وزن لوړ وي کوبښن د وکړي تر څو خپل وزن نورمال حد ته کښته کړي.
 - د الکولي مشروباتو استعمال باید بند کړي.
 - د مخدره موادو خصوصاً سګریتو له څکولو څخه جدا ډډه کړي

2. د دوا په واسطه تداوی:

- د دوا په واسطه تداوی باید د ډاکتر صاحبانو له خوا وشي هيڅ مریض باید په خپل سر دوا استعمال نه کړي.
- زه دځینی دوا ګانو چه د لوړ کولیسټرول درلودونکو مریضانو لپاره توصیه کیږي، ځوانو ډاکتر صاحبانو د معلوماتو په خاطر یاداوري کوم خو په توصیه کې یې باید د ډیر احتیاط څخه کار واخیستل شي.

A. Statins (HMG-coa reductase inhibitors): دا دواگانې هغه انزایم چې په پښه کې د کولیسټرول د تولید یا تنبه سبب کېږي نهی کوی، چې په نتیجه کې د کولیسټرول تولید کمیږي او په وینه کې یې اندازه کمیږي، چې عبارت دی له : Atorvastatin, Fluvastatin, Lovastatin, Pravastatin, Rosuvastatin او Simvastatin د تابلیت په شکل ۱۰ او ۲۰ ملی گرامه په بازار کې پیدا کېږي مقدار یې د ۱۰ څخه تر ۲۰ ملی گرامه د ورځې یوه پلا توصیه کېږي. جانبي عوارض یې عبارت دی له:

قبضیت، سردرد، د نس درد او اسهال څخه.

B. همدارنګه Aspirin د ورځې ۷۵ څخه تر ۱۵۰ ملی گرامه پورې توصیه کېږي، په یاد ولری چې اسپرین تر ۱۶ کاله کښته عمر کم ماشومانو کې نه توصیه کېږي.

C. ترايګلايسرایډ کښته کوونکي درمل لکه Gemfibrozil, Fenofibrate او Clofibrate په هغه صورت کې چې ترايګلايسرایډ جگ وی توصیه کېږي.

D. Niacin یا د B ویتامین درلودونکي غذاګانې او همدارنګه درمل هم ښه کولیسټرول او هم بد کولیسټرول کښته کوی نو په هغه صورت کې چې ښه کولیسټرول یا HDL ډیر کښته نه وی توصیه کېږي.

E. هغه مریضان چې د وینې لوړ کولیسټرول ولری او ورسره د وینې لوړ فشار هم ولری هغوی ته ACE inhibitors, arbs, Diuretics, Beta-blockers, Calcium او Channel blockers ورکولای شو، په یاد ولری هغه مریضان چې د زړه ضربان یې کم وی بیتا بلاکر درمل ورته نه توصیه کېږي.

: Candesatan, Losartan, Angiotensin receptor blocker (arbs) لکه Eprosartan او داسې نور.

ACE inhibitors لکه Captopril, enalapril, lisinopril: او داسې نور.

: Atenolol, Propranolol, Metoprolol, Timolol, Beta-blockers لکه Bisoprolol او داسې نور.

: Verapamil, Diltiazem, Nifedipine, Calcium Channel blockers لکه Isradifine, Nicardifine او داسې نور.

Duuretics لکه Furosemide, thiazide, Aldactone, Microzide: او داسې نور

ه بدن کي ویتامینونه ټول هغه عضوي جوړښتونه دي چي نه یوازي دغړو دترمیم اوانرژۍ لپاره په کار راځي، بلکي دنورومهیمو سیستمونو، اوارگانونو دجوړښت او ودي لپاره هم پکاریري

دمثال په توگه؛ دهضم په سیستم کي دخوراکي توکوادلون بدلون چي ترډیره حده په اسانۍ سره نه شي حل کیدای په حل کولو کي یي دویتامینونو رول زیات دی

په دي سیستم کي دخوراکي توکو دهضم په پروسه اوبدلون کي دویتامینونوترټولوستره وظیفه دقندونو، پروتینونو، اومعدني موادوترتیبول ا په دروسته توگه په کار اچول دي

یعني دقندونو، پروتینونو، اومعدني موادوادلون بدلون دنده چي په صحي توگه دانرژي سرچینه وگرزي په غاړه لري

او همدارنگه په بدن کي دمعافیت سیستم ځواکمن اوفعال ساتي دویني دکرویاتو، دهېوکودجوړښت، اودغابنونو دجوړ ساتلولپاره مهم جوړښتونه دي. چي نژدي زیاته برخه یي له خوراکي توکوڅخه لاس ته راځي

ټول ویتامینونه په بدن کي دحل کیدونکو جوړښتونوپه حیث په دوو عمده او کارنده گروپونو ویشل شوي دي چي اول گروپ یي د liphophil په نوم اودوهم گروپ یي د hydropphil په نامه یادیري.

پایه بل عبارت ویلای شو چي په بدن کي ټول ویتامینونه په دوو عمده اوکارنده گروپونوباندي ترتیب شوي دي چي اوله یي برخه یي په اوبوکي حل کیدونکي لکه ویتامین سي، ویتامین بي، اوددي ویتامینونه دي

اودوهمه برخه یي هغه ویتامینونه دي چي په غوړوکي دحل کیدوړدي لکه A:B:E او D اړوندویتامینونه دي

لکه څرنګه چي ورته اشاره وشوه اوله برخه ویتامینونه په اوبو اودوهمه برخه ویتامینونه دځیګر تراغیزلاندي په غوړوکي حل او جذب کیري

په اي، ډي، اي، کي، ویتامینونوسربيره B12 ویتامین هم په ځیګرکي ذخیره کیري چي مهمه دنده یي دعصبي سیسم جوړساتل اوسلامتیا ده

په ځیګرکي دویتامینونو دجذب فیصدي ته په کتلوسره ویلای شوچي په بدن کي ځیګردویتامینونوترټولولویه زیرمه ده

په ځیګرکي دویتامینونوله ډلي څخه ویتامین B6 اوځيني نورددفاعي سیستم دتقويي لپاره ضروري ویتامینونه دي ویتامینونه په ټولیزه توگه دیولر تجزیو اوپروسوپه کاراچونه

اوسرته رسونه باندې لاس ته راځي آن تردې چې کله وخت داسې هم کيدای شي چې کله وخت ديولرپروسو او تجزيو په اساس له يوه ویتامين څخه بل ویتامين لاس ته راوړل شي دبیلگې په توگه ،استثنایي ویتامینونه ددې ویتامين جوړوي یانې کله چې انسان دلمررنا ته کښیني او دلمر شعاوي یې بدن ته دا خلی شي په دې حالت کې بدن ویتامين ډي جوړوي د لمر وړانگو ته لږ مخامخ کیدل د ویتامين ډي کموالي ته د انسان تمایل زیاتوي . دا کموالی بیا د هډوکو د معدني موادو د خرابي سبب کیږي چې په ماشومانو کې د rickets د ناروغۍ سبب کیږي او په لویانو کې بیا د هډوکو د نرمیدو یا osteomalacia oste)) په لاتین کې د هډوکې او ملیشیا د نرمیدلو په معنی ده

موبایل د تېلفون نه زیاته کار اخیستنه د سرطان سبب گرځي

د سرطاني مرضونو سره د مبارزې امریکایي موسسې یو ځل بیا خپل هغه خبرداری تکرار کړ چې وایی د موبایل د تېلفون نه زیاته کار اخیستنه د سرطان سبب گرځي

د سرطاني مرضونو او موبایل تر منځ د اړیکو پوښتنې مخکې تر دې هم را ولاړې شوی وی. خو دا لومړی ځل دی چې د څیړونکو یوه مخکښه ډله داسې یو جدي خبرداری خپور کړی دی

داکتر ارنولد هیبرمن، د پتسبرگ د پوهنتون د سرطاني مرضونو سره د مبارزې د مرکز رئیس خپلو همکارانو ته د یوه نوت په ترڅ کې دا خبرداری واضحه کړ او وایی چې ماشومان باید یوازې او یوازې په عاجلو شرایطو کې د موبایل نه کار واخلي، ځکه دوی تر نور زیات د گواښ سره مخ دي

د سرطان سره د مبارزې امریکایي موسسې غړې داکتره مایکل تن دغه څیړنې له نږدې نه څاري

تراوسه ټول شواهد د موبایل د تېلفون زیان په زغرده نشي په ډاگه کولای. زه وایم دا ناممکنه ده چې د ساینس سره دا په اثبات ورسوو چې موبایل سل په سلو کې مصوونه دی." د سرطان سره دمبارزې امریکایي اداره وایی موبایل تېلفونونه د انرژۍ رادیویي څپې د وړانگو په توگه مغزو ته استوي. دغه انسټیټوت دا په ډاگه کوي چې د گڼ شمیر څیړنې د نوی تکنالوژۍ په اړه همدې ټکي ته اشاره کوي او زیاتوي چې د موبایل د تېلفون کار اخیستونکي چې شمیر یی ورځ په ورځ زیاتیږي باید دپته ژوره پاملرنه وکړي

یو سلو اتیا ملیون کسان په امریکا او د دوه بلینونو نه زیات کسان په نړۍ کې د موبایل تېلفون کاروي د هیبرمن خبرداری د اوسنۍ او پخوانیو چیرنو په اساس اعلان شوی. اوس نو د موبایل کار اخیستونکو ته اندېښنه پیدا شوی

په وروستیو نهایی نتېجو کې اوس هم د موبایل د زیان بشپړ ثبوت ندی لاس ته راغلی نو ډاکتران هم د وایرلس غوږی د استعمال مشوره ورکوي او وایی ماغزو ته د وړانگو مخنیوی وکړی

دشپي په رڼاکي خوب کول و دماغ ته نقصان رسوي

ساینسی تحقیق دشپي په رڼاکي خوب کول و دماغ ته نقصان رسوی

خوب د الله جل جلاله یوله بي مثله نعمتونوڅخه یونعمت دی او الله جل جلاله فرمایي؛ چی خوب ستاسو لپاره ارام اوسکون دی، داچی اوس داخوب په رڼاکي ښه دی اوکه په تاریکه کې ساینس پوهانو پردي باندی څیړنه کړېده، ځینی خلک خوب د تاریکي پرځای په رڼاکي ښه بولی اوخوبنوي یی، اوساینس پوهان بیاپه دې انددی چی په رڼاکي خوب و دماغ ته نقصان رسوی د (سوسایتي فارنیوروساینسز) په کلنی غونډه کې یولوی نظرداورکول شوچی هغه کسان چی په رڼاکي خوب کوی په هغوکی دروحي تکلیف

(Tension, Depression) اوفشار

زیات دی، اونښي ښاني ئي له ورايه معلومیږی، او هغه کسان چی داتوساعتونولپاره په تاریکه کې خوب کوی، په دې کسانوکی هیڅ دروحي تکلیف اوفشار ښاني ښاني معلومیږی اوداخلک نسبت و هغوخلکوته چی په رڼاکي خوب کوی د دماغ له پلوه ډېر په استرحت باندی دی اوداتجربې ډېرې شوی دی اوڅېړني ئي پایلوته رسېدلي دی.

د انسان دماغ په رڼا اوپه تاریکه کې مختلف هارمونونه پیداکوی، هغه هارمونونه چی په رڼاکي پیداکوی هغه تر هغوهارمونونوچی په تاریکه کې ئي پیداکوی ډېرگټوردی - اوبل داچی په تاریکه کې دخوب حرکت (Cycles) ډېرښه دی نسبت و رڼاته، اوپه رڼاکي سترگی داسی اشارې وماغ ته لیږی چی دماغ وپوره ارام ته نه پرېږدي، که څه هم سترگی پټي وي، اوسترگی ئي و ارام ته نه پرېږدي.

بدني کار انسان له ناروغیو ژغوري

د لین ست سیانسي جريدې د رپوټ او څېړنې له مخې جسماني کمزورتیاو په ټوله دنیا کې د وبا شکل غوره کړی دی او د قربانيانو شمېر یې په ټوله نړۍ کې هرکال د سگرټ څښونکو او دې ورته نورو ناروغیو د قربانيانو سره ورتوالی ښيي.

د نړۍ گڼو روغتيايي څېړونکو په خپلو څېړنو کې څرگنده کړې ده، هغه کسان ، چې جسمي او فزيکي کار نه کوي او خپل ډېر وخت په ناسته او یا هم په ملاسته تېروي له امله یې د پيدا کيدونکو ناروغیو د قربانيانو شمېر په ۲۰۰۸ کال کې ۵۳ لکو ته رسيدلی دی.

په رپوټ کې راغلي دي چې د قربانيانو دغه شمېره دا کال په ټوله نړۍ هم د بېلا بېلو ناروغیو یو کره شمېره ده.

د طبي څېړونو په اساس د د زړه د رنگونو شپږ په سلو کې ناروغان داسې وي چې فزيکي او بدني کار نه شي کولی، او نورې ډېرې ناروغۍ هم له همدې امله پيدا کېدای شي.

په دغه تحقيقي رپوټ کې ويل شوي دي چې د کينسر په ناروغیو ۱۰٪ اخته کسان هم هغه څوک دی، چې فزيکي کار ډېر نه خوښوي او ډېر کارونه په ناسته ترسره کوي.

نویو څېړنو داسې ښودلې، چې په نړۍ کې د هغو ځوانانو چې لټ او تمبل دي په ډېرو خطرناکو ناروغیو یې د اخته کېدو خطر شته، کومې ناروغۍ چې د بدني کار نه د کولو له امله پيدا کېږي.

طبي کارپوهان وايي، چې بدني کار، په لوبو کې برخه اخيستل او ازاد ورزش يا سپورټ انسانان له ډېرو خطرناکو ناروغیو ساتي او د عمر په اوږدوالي کې ورسره مرسته کوي.

د دغه رپوټ پر بنسټ د عمر په تېریدو سره انسان په جسماني ډول هم کمزوری کېږي او که چېرته یې فزيکي کارونه نه وي ترسره کړي نو په اسانۍ سره د ناروغیو نښه جوړیدلی شي، رپوټ وايي چې دا ستونزه د نارینه وو په پرتله په ښځینه وو کې زیاته ده، ځانگړي هغو هېوادونو کې چې د خلکو د ژوند سطحه په کې لوړه ده.

رپوټ زیاتوي دغه ډول ناروغۍ په بډایه ملکونو کې تر نورو ډېرې لیدل کېږي، ځکه په دغه هېوادونو کې خلک د پیاده گرځېدو پر ځای په موټر کې گرځي، او خپل زیات وخت د تلویزیون په کتو او کمپیوټر سره تېروي، چې له امله یې بدني کار ته وخت نه پيدا کېږي.

روغتیا پوهان وايي چې د دې ستونزو د مخنیوي لپاره باید ځوانان په اوونۍ کې کم تر کمه ۱۵۰ منټه بدني کار وکړي، لکه مڼه وهل، سایکل چلولو، پیاده گرځېدل، او باغواني کول.

ولې ټوله شپه خوب نه درځي

که چیرته د شپې خوب نه درځي نو په دې باید پوه شئ چې تاسو یوازینی کس نه یاست چې په دې ستونزه اخته شوی یاست. که چیرته د شپې خوب نه درځي نو په دې باید پوه شئ، چې تاسو یوازینی څوک نه یاست،

چې په دې ستونزه کې اخته شوي یاست، د یوې نوې څېړنې له مخې داسې معلومه شوې چې د نړۍ یوه لویه برخه د دې ستونزې ښکار شوي دي او ورځ تر بلې په دې برخه کې اضافه والی راځي.

د انگلستان په یو طبی پوهنتون کې یوې نوې څېړنې داسې ثابته کړې، چې د بې خوبۍ ستونزه یوازې د پرمختللو هېوادونو ستونزه نه ده بلکې مخ پر پرمختګ هېوادونو کې هم ورځ تر بلې په ډېرې تېزۍ سره خپرېږي.

د یاد پوهنتون یو استاد ډاکټر سویریو اسټرینجس د دې څېړنې د راپور لیکونکې دی، هغه وایي له دې څېړنې یې موخه د اسیا او افریقا د اتو هېوادونو په هغه خلکو چې د بې خوبۍ په ستونزه اخته و یو شمېر کسانو څېړنې ترسره کړي، چې پایلې داسې ويلي دي.

دغه څېړنه د گانا، تنزانیه، جنوبي افریقه، هندوستان، بنګله دیش، ویتنام، اندونیشیا او کینیا په ښاري سیمو کې ترسره شوې ده، ډاکټر اسټرینجس وایي چې په ټولو اتو هېوادونو کې ډېرو خلکو د بې خوبۍ ستونزه ډېره وه.

د څېړنې له پایلو پوهان داسې اندازه لگوي، چې په پرمختللو هېوادونو کې د بې خوبۍ په ستونزې اخته کسانو شمېر تر ۱۵ کروړه دی.

ډاکټر اسټرینجس وایي، په دې اړه پاڅه او کره شواهد لري، چې بې خوبۍ د لوړې د له منځه وړلو او دماغي ناروغیو سبب کېږي، نوموړی همدارنګه وایي چې د دې ترڅنګ د بدن نور فعالیتونه هم تر اغېز لاندې راولي.

هغه وایي بې خوبۍ د انسان د بدن دفاعي قوه کمزورې کوي چې په له امله یې د مختلفو خطرناکو ناروغیو د پیدا کېدو لپاره لار اوږه ولې شي.

ډاکټر اسټرینجس همدارنګه وایي چې ډېر خوب هم د بدن لپاره ښه نه دی او د مختلفو ناروغیو د پیدا کېدو سبب کېدی شي.

دا مهال په پرمختللو هېوادونو کې د بې خوبۍ په ستونزې اخته کسانو شمېر له ۱۵ کروړو اوږي.

ډاکټر وايي چې د سيگرېټو ځکول، غېر متوازن خوراک، نور داسې عادتونه چې روغتيا ته بڼه نه وي د بې خوبۍ ستونزه زېږولی شي، نوموړی همدارنگه په غربي هېوادونو کې ۲۴ ساعته ژوند هم د بې خوبۍ د ستونزې د پيدا کېدو ستر لامل بولي او وايي چې د انټرنېټ غېر معمولي استعمالول هم د بې خوبۍ د ناروغۍ په رامنځته کولو کې ستره ونډه لري.

له اوږدو څېړنو وروسته داسې پايلې هم ترلاسه شوي دي چې اوږد مهاله ذهني فشار، وېره او نور روحي فشارونه هم په پرمختللو هېوادونو کې د بې خوبۍ ستونزې زېږولی شي، او داسې هم ويل شوي چې په دې هېوادونو کې د نارينه وو په پرتله مېرمنې ډېرې په دې ناروغۍ اخته دي.

د څېړنې له مخې په بنگله دېش، سهيلي افريقا او ويتنام کې ډېر زيات خلک د بې خوبۍ په ستونزه اخته وو، چې د ډاکټر اسټرينجس په وينا په دغو مملکتونو کې د بې خوبۍ ستونزه په عامه روغتيا روغتونونو کې يوه عامه مساله ګرځېدلې ده.

خو د دې برعکس په څېړنه کې داسې هم راغلي چې په هندوستان او اندونېشيا کې د بې خوبۍ په ستونزو اخته کسانو شمېر په هېجاني شکل کم و.

ډاکټر اسټرينجس خبرداری ورکوي چې په پرمختللو هېوادونو کې د بې خوبۍ د ستونزې ډېروالی به په دغه هېوادونو کې د ډېرو نورو ناروغيو پيدا کېدو ته هم لاره اواره کړي.

نوموړی وايي چې د بې خوبۍ د ستونزې له لرې کولو لپاره کومه اسانه لاره نه شته، او که وي هم نو دغه موضوع اوږدې مودې ته اړتيا لري، او که څوک غواړي، چې د دې ستونزې لپاره کوم لاره تجويز کړي، نو بايد په اوږده موده کې د هغه د ژوند کولو طريقه، او نورې روغتيايي اغېزې په پام کې ونيسي.

ذهني فشار په کوچنيانو کې د سر درد لامل کېږي

په ښوونځي کې ډېر کار او د شپې له خوا د تلویزون او کمپيوټر زيات استعمال کوچنيان له ذهني فشار سره مخ کوي د ايټالیه په روغتون کې ډاکټرانو له يوې نوې څېړنې وروسته ويلي چې ذهني فشار په کوچنيانو کې د سر درد پيدا کېدو لامل کېږي،

دوی وايي په ښوونځيو کې پر کوچنيانو ډېر کار او بيا په کور کې تلویزيون او کمپيوټر ته ډېره ناسته د ماشومان له ذهني فشار سره مخ کوي، چې له امله ورته د سر درد ستونزه پيدا کوي.

د دې څېړنې د ډاکټرانو په وينا زياتر هغه کوچنيان د سر درد له ستونزې سره مخ کېږي، چې په ذهني توګه له زيات فشار سره مخ وي.

د دې څېړنې د ډاکټرانو له ډلې ډاکټر ډالډ لیبرا وايي چې د څېړنې په دوران کې ۷۲ داسې کپسونه ورته مخې ته راغلي چې د هغوی سر درد د ډېر فشار له امله و.

نوموړی وايي چې د ورځې د بنوونځي کارونه او د شپې کمپیوټر او تلویزون ته ناسته د کوچنیانو خوب نه شي پوره کولی، چې له امله یې د ذهني فشار سره مخ کېږي او دا ستونزه ورته پیدا کېږي.

هغه وايي د دې لپاره چې په کوچنیانو کې د سر درد ستونزه ختمه شي نو باید، چې له ذهني فشاره لرې وساتل شي او د دې لپاره په کار ده، چې په بنوونځیو کې ورته د تفریح او لوبو ډېر فرصتونه برابر شي، چې دا کار کولای شي هغوی له ذهني فشاره وساتي.

نوموړی همدارنگه سپارښتنه کوي چې د تلویزیون په کتلو او کمپیوټر په استعمال کې کمی هم په دې برخه کې مرسته کوي، چې په وینا یې دا کار د یو کوچني په روغتیا کې مهمه ونډه لري.

ایا د لمر وړانګې او ویتامین ډي ستاسو عمر زیاتوي

ویتامین ډي د هډوکو د پوخوالي او قوت لپاره اساسي ارزښت لري. د بدن د مقاومت، ښه دماغي صحت، د ناروغیو د رغېدلو، د عمر د اوږدېدو، د التهاب (پرسوب) د کمښت او له مزمنو ناروغیو څخه په خلاصېدو کې برخه اخلي. ویتامین ډي، ځکه هډوکي قوي کوي، چې له کولمو څخه ویني ته د کلسیوم او فاسفیت جذب او په وینه کې یې معینه اندازه ممکنوي او له دغو مادو د هډوکو اصلي برخه جوړېږي.

د کمښت زیانونه

که ویتامین ډي په بدن کې کم وي، نو ډېرې ستونزې رامنځته کوي: په ماشومانو کې د ریکټس ناروغي منځته راوړي چې د ماشومانو د هډوکو د کمزورۍ او بد شکلېو سبب کېږي. په مېرمنو کې د اوستیو ملیشیا (Osteomalacia) سبب کېږي چې هډوکي پکې نرم او کمزوري وي. په لوړ عمر کې اوستیوپوروز (osteoporosis) رامنځ ته کوي چې هډوکي وراسته او له منځه سوري کېږي او د ماتېدو خطر یې زیاتېږي. همدا راز د ویتامین ډي کمښت د الزهایمر د ناروغۍ خطر دوه چنده کوي (چې پکې حافظه کار نه کوي). د حافظې د کمزورۍ، د شکرې ناروغۍ، د زړه او رګونو د ناروغیو، مخکې له وخته مړینو، د کولمو، سینې او پروستات سرطانونو، عصبي - عضلي دردونو، او توامیون ناروغیو (داسې ناروغۍ چې د بدن حجري د خپل ځان په وړاندې جګړه پیلوي)، اوتیزم (یوه دماغي ناروغي)، انفلوینزا، د ملټپل سکلیروز (multiple sclerosis) په نوم د یوې جلدي ناروغۍ او ځینو نورو ناروغیو سبب کېږي او یا دغو ناروغیو ته زمینه جوړوي.

د دې برعکس د لمر وړانګې او ویتامین ډي له دغو پورته حالاتو مخنیوی کوي. همداراز د خوب کیفیت ښه کوي، د پسونیاز په نوم یوې جلدې ناروغۍ له رغېدو سره مرسته کوي او ژور خفګان له منځه وړي.

د ستونزې وسعت

د ویتامین ډي کمښت یوازې په افغانستان کې ستونزه نده. په ځینو نورو ملکونو کې هم دغه ستونزه شته او یا مخکې موجوده وه. زموږ په جنوبي ګاونډیانو هند، بنگله دېش او پاکستان کې دغه ستونزه ستره ده، خو په شمالي ګاونډیو کې یو څه کمه ده. په غربي هیوادو کې د شلمې پېړۍ په لومړیو کې اتیا سلنه ماشومان د دې ویتامین په کمښت اخته وو، خو اوس دغه ستونزه کنټرول شوې ده. البته د هډوکو نرمښت اوس هم د امریکا په ۴۰ میلیونه ښځو کې شته.

ولي لا دا ستونزه دومره پراخه ده؟

په اوسنۍ زمانه کې چې کاري مصروفیتونه بېخي زیات شوي، نو فزیکي فعالیت او له لمر سره تماس تر ډېره حده کم شوی دی. دا ډول عادت د ویتامین ډي په فعالېدو منفي اغېزه لري. هغه څوک چې ویتامین ډي لرونکي خواړه نه خوري، د معدې او کولمو ناروغۍ لري یا یې عملیاتونه کړي وي، هم د دې ویتامین له کمښت سره مخ دي. افغان مېرمنې زیاتره په کورونو کې د لمر له وړانګو لیرې اوسېږي، که بهر ته هم وځي، ځان په لباسونو کې ډېر پېچي، نو ځکه تر ټولو ډېرې د ویتامین ډي له کمښت سره مخ دي. ډېر کوچني ماشومان او زاړه خلک هم لدې امله چې زیاتره په کورونو کې وي، د ویتامین ډي له کمښت سره مخامخ دي. امیندواري او شیدې ورکونکې میندې، تورپوستکي، چاغ خلک، نوي بالغان او له لمر څخه نور لیرې خلک هم په دې ډله کې شامل دي.

حل لاره

اوس دا پوښتنه ذهن ته راځي چې د دومره لویې ستونزې حل څه شی دی؟ د ویتامین ډي تر ټولو ښه او بې لګښته منبع د لمر وړانګې دي. د افغانستان لمر پوره اولترا ویلیټ (ultraviolet) وړانګې لري چې د بدن په پوستکي کې ویتامین ډي فعالوي. په کابل کې د هوا د ککړوالي له امله تشویش موجود و، چې دورې او خاورې به دغه وړانګې ځمکې ته راپرېږدي که نه؟ خو علمي څېړنو چې د ټکنالوژۍ په مرسته تر سره شوې، ثابته کړه چې په کابل کې د لمر وړانګې د ویتامین ډي د جوړولو لپاره کافي دي. لمر ته د مخامخ کېدو بهترین وخت د سهار د نهو او یوولس بجو تر منځ وخت دی. که د بدن یوه ځانګړې برخه لکه لاسونه او پښې لمر ته هره ورځ لږ تر لږه ۱۵ دقیقې مخامخ شي، د بدن د اړتیا وړ ویتامین ډي به

فعال شي. لمر ته مخ او سترگې مه مخامخوئ، ځکه د بدن نازک غړي او پوستکي له لمر سره د زیات تماس په صورت کې تخریبېدای شي. لمر ته په مخامخ کېدو کې د پوستکي رنگ هم رول لري، د نازکه او سپین پوستکي لرونکي وگړي دې د کم وخت لپاره او د تور او ډېل پوستکي لرونکي دې نسبتاً د زیات وخت لپاره لمر ته خپل جلد مخامخ کړي. د بدن هغه برخه چې لمر ته مخامخوئ، تر ۴۸ ساعتونو پورې په صابونه مه مینځئ.

د لمر سره د تماس د دومره ډېرو گټو په څنګ کې پدې پوهېدل هم ضرور دي چې له حده ډېر وخت او ډېر سوزند لمر ته دوامدار مخامخېدل د نازکو پوستکو د تخریب سبب کېږي (چې میکروبي کېدو ته مساعدېږي)، همدا راز په نادرو پېښو کې د پوستکي د سرطانونو، د پوستکي د غونجوالي، د سترگو د ناروغیو او په څېره کې د زړښت د نښو دراپیدا کېدو سبب کېږي، نو لمر حیاتي ارزښت لري، خو په اندازه!

له خوړو څخه ویتامین ډي اخیستل ضرور دي، په هګیو، شیدو، مستو، حبوباتو، نارنج، ماهي او دماهي په غوړو، ځیګر او بحري خوړو کې ویتامین ډي په یوه اندازه شته، خو په هر صورت باید د لمر شعاع هېره نشي، ځکه یوازې له خوړو څخه ویتامین ډي اخیستل کافي ندی. په غني شوو خوړو کې ویتامین ډي تر نورو خوړو زیات دی.

ویتامین ډي او د عمر اوږدوالی

ځینو څېړنو ښودلې ده چې د ویتامین ډي متوازنه اندازه د بدن په حجرو کې ځیني جوړښتونه پیاوړي کوي چې د اوږده عمر سبب کېږي، خو دا مسئله په پوره ډول نده ثبوت شوې. د پنځوس هغو څېړنو له بیا کتنې چې په کوچران ډیټابیس کې ثبت شوي دي، دا څرګنده شوې ده چې د ویتامین ډي پوره اندازه د مخکې له وخته مړینو په کمښت کې رول لري. ځینو څېړنو ښودلې ده چې ویتامین ډي د بدن په حجرو کې د تیلومیر په نوم د یو جوړښت له پیاوړتیا او اوږدېدو سره مرسته کوي. که تیلومیر اوږد وي، د عمر د اوږدوالي او سرطان له مخنیوي سره مرسته کوي

د لیکونکي پېژندنه



واحدالله پاڅون د فضل مولا زوی، د ننګرهار ولایت اوسیدونکی، په کال ۱۳۶۹ کې زیږیدلی دی. لومړنۍ او منځنۍ زده کړې یې په کابل کې د سید نور محمد شاه مینه په عالي لیسې کې او لوړې زده کړې یې د میوند د لوړو زده کړو په موسسه کې د کمپیوټر ساینس په ریشته کې تر سره کړي دي.

Get More e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com - ebooks library