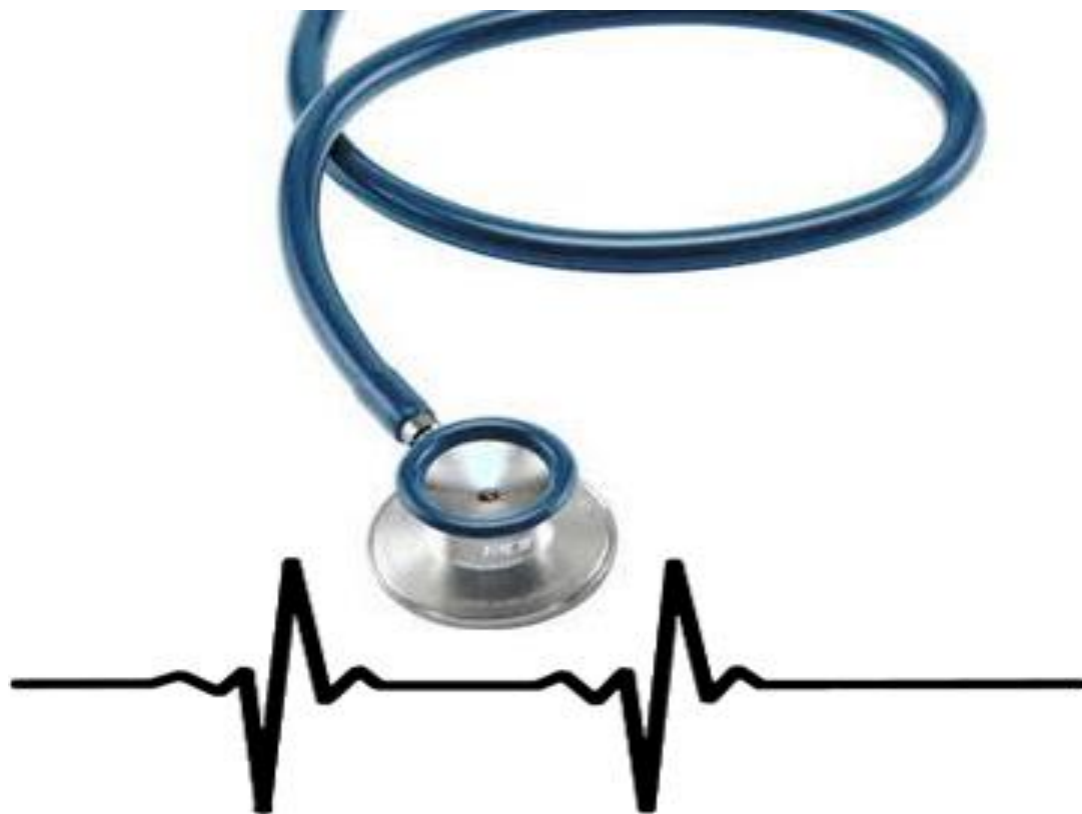




خپله درملنه خپله وکړئ

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 چایو څښل څه گټه لری ----- ۳۸
- چای په دوه ډوله دی تور چای او یا شین چای ----- ۳۸
- شین چای ----- ۳۹
- تور چای ----- ۴۰
- عسل (یاشهد) ----- ۴۱
- د عسلو گټي په لاندې ډول دي ----- ۴۱
- ځانگړتیاوي ----- ۴۲
- څو په زړه پوري خواصونه ----- ۴۲
- په نهاره (تشه خپټه) د اوبو څښل ----- ۴۲
- بادام او د هغه روغتیايي گټي ----- ۴۴
- دانگورو گټی ----- ۴۵
- بادرنګ ----- ۴۶
- بینډی ----- 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 احتیاط ----- 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
- لیمبو ----- 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 ترکیاري ----- ۶۰
- د اورږو مکملې گټې: ----- ۶۷
- د اورږو 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 ٻلار 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 ماکرونیوټرینټ (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 گرام اوبو تودوخه د یو سانتي گراد په اندازه لوړه کړي. د کاربوهایډریت او پروټین هر گرام څلور، د تیلو او غوړو هر گرام نهه 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 گانو (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، چرگانو غوښه، ماهی، شیده، پنیر، ماسته، د چرگي هگي، لوبیا، سویابین، بادام، چهارمغز، پسته، مغبهرتین 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 تری 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 سویابیښو 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 توگه 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 ضروري 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 وړو 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 گروپونو 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 گروپ 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 گروپونه 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 ځانگړي توگه 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 وېلونو، 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 خوراکنو 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.

وېټامينونه

په بدن کي وېټامينونه ټول هغه عضوي جوړښتونه دي چي نه يوازي دغړو دترميم او انرژۍ لپاره په کار راځي، بلکي دنورومهيمو سيستمونو، اوارگانونو دجوړښت او ودي لپاره هم پکاريزي

دمثال په توگه ؛دهضم په سيستم کي دخوراکي توکوادلون بدلون چي ترديره حده په اسانۍ سره نه شي حل کيدای په حل کولو کي يي دويټامينونو رول زيات دی

په دي سيستم کي دخوراکي توکو دهضم په پروسه اوبدلون کي دويټامينونوترټولوستره وظيفه دقندونو، پروټينونو، اومعدني موادوترتيبول ا په دروسته توگه په کار اچول دي

يعني دقندونو، پروټينونو، اومعدني موادودادلون بدلون دنده چي په صحي توگه دانرژي سرچينه وگرزي په غاړه لري

او همدارنگه په بدن کي دمعافيت سيستم ځواکمن اوفعال ساتي دويني دکروياتو، دهېوکودجوړښت، اودغابونودجوړساتلولپاره مهم جوړښتونه دي. چي نژدي زياته برخه يي له خوراکي توکوڅخه لاس ته راځي

ټول وېټامينونه په بدن کي دحل کيدونکو جوړښتونوپه حيث په دوو عمده او کارنده گروپونوويشل شوي دي چي اول گروپ يي دlipophil په نوم اودوهم گروپ يي د hydrophil په نامه ياديري

. ياپه بل عبارت ويلای شو چي په بدن کي ټول وېټامينونه په دوو عمده اوکارنده گروپونوباندي ترتيب شوي دي چي اوله يي برخه يي په اوبوکي حل کيدونکي لکه وېټامين سي، وېټامين بي، اوددي وېټامينونه دي

اودوهمه برخه يي هغه وېټامينونه دي چي په غوړوکي دحل کيدوړدي لکه A، B، E او D اړوندويټامينونه دي

لکه څرنگه چي ورته اشاره وشوه اوله برخه وېټامينونه په اوبو اودوهمه برخه وېټامينونه دځيگرتر اغيزلاندې په غوړوکي حل او جذب کيري

په اي، ډي، اي، کي، وېټامينونوسربيره B12 وېټامين هم په ځيگرکي ذخيره کيري چي مهمه دنده يي دعصبي سيسم جوړساتل اوسلامتيا ده

په ځيگرکي دويټامينونو دجذب فيصدي ته په کتلوسره ويلای شوچي په بدن کي ځيگردويټامينونوترټولولويه 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 داخلي 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 کیږي 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 کیږي 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 لري چې هغه ویتامین B کملکس او ویتامین C دی چې په جسم کې نه ساتل کیږي جسم د غذا څخه د ضرورت په اندازه جذبوی او او نور د جسم تر ضرورت زیات د بولو سره د جسم څخه خارجیږي دوهم : هغه ویتامین دی چې په تیلو او غوړو کې د ویلې کیدو خاصیت لري 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 کیږي او څه حیصه د بولو سره د بدن څخه خارجیږي.

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 کیږي، خو دوی ته توصیه کیږي، چې باید ګیلاس، منې، انګور، کیلي او سبزیجات ډېر وخوري.

د شونډو چاودېدل:

که مو شونډې وچاودېدې او یا یې څنگونه 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 له منځه 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 هېرئ 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 چرگ 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 چرگ 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 خورو 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 مالته، 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 پیدا کیری

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 پیدا کړی نو په پښو کی درد ، دروندوالی ، د پښو گراموالی او د لاس گوټو بی حسه کیدل احساس کیری.

په دی مرحله کی که چیرته د دی ویتامین کموالی ته پاملرانه و نه شی ، سړی په رنگه رنگ بیماری اخته گیری 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 پیداکیږی

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 پوستکی 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 پیداکیږی

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، د شيدو په محصولاتو کې، شتون لري.

په لاندني مواردو کې يې اغېزه ډېره ښه ده :

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

متوسطه ورځنۍ اړتيا :

لويانو او ماشومانو ته د ورځي ۵ میو گرامه زړو ته ۱۰ میوگرامه اړتيا ليدل کېږي.

د ډی وېټامين کموالی په بدن کې.

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

وېټامين یی په کښته شيانو کې شتون لري :

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

لاندنۍ مثبتې اغېزې لري :

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

ایوډین

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 ایوډین ضروری دی. د ایوډین کمښت د نړۍ په کچه د وقایې وړ روانی تاخر اساسی لامل دي. د ایوډین کمښت په امیندواریو 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 ایوډین 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 کوي 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 پرخیز.

لازم مواد :

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

د استعمال طریقه

لومړی یو جک اوبه راوخلی او بیا 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 کریلی 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 مخکې 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 اشتهاۍ 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 ټسټیسټرون 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 ټسټیسټرون په نسبت ډیری اغیزې نه لري ځکه چې ټسټیسټرون 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 ټسټیسټرون 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. د لکتیک اسید د ګلايکوجن سیستم 3. The aerobic system هوازی یا ایروبیک سیستم په لومړي سیستم کې فاسفوکراتین په دوو ایونونو کرایټین 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 بدني 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 رايي 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 اهميت له هېڅ چا څخه پټ نه دی او دې موضوع ته توجه د بدن د حقونو کيل عکدسج لن ا و اق ح کيل عکبر لن ا 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 رسوالله (ص) د بدن پر حق تر هغه ځايه قايل دی چې د بدن حق يې د خدای (ج) او کورنۍ د حق تر څنگ ذکر کړی دی. که چېرې انسان سالم بدن ولري نو د خپل پروردگار او کورنۍ حق ښه ادا کولای شي.

له بل لوري د ورزش رول د بدن په سلامتي کې ډير مهم دی او هغه څوک چې په خپل ژوند کې ورزشي پروګرامونه لري د ښې روغتیا خاوندان دي او ددې سر بيره ډيرې ناروغۍ د ورزش پواسطه له منځه ځي چې دغې طريقي 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 يې 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 ښيي چې ۷ لورې شمیره لري، دروند او ایروبیک ورزش د دوهم ډول دیابیت 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 مزمنو ناروغیو د نسبي زیاتوالي سبب کیږي.

چاغوالی او د فعالیت نشتوالی د روغتیا د خطر د شاخصونو سره نږدې اړیکه لري لکه د وینې لوړ فشار، د (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 پیرې ګټې لری 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 پیرې ښې پایلې لری چې ویتامینونه او مینرالونه لری، خرما په ځانګړی ډول سره شحمیات، کلسیم، سلفر، اوسپنه، پوتاشیم، فاسفورس، مس، مګنیزیم او داسی نور مواد لری، خوددای عمده مواد دی، داتول مواد د انسان لپاره ګټې لری، روغتیا پالان وایی چې د ورځې یوه خرما خوړل دښه روغتیا ضمانت ورکوی، په عمومی ډول سره خرما د قبض، دکلمو د غیر منظم حرکت، وزن، د زړه تکلیف، جنسی 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 جوړوی، اوسپنه او مګنیزیم یې د حمل په دوران کی ډیره ښه نتیجه ورکوی، په عمومی ډول سره په خرما کی هیڅ داسی مواد نشته چې د انسان ته ضرر ورسوی برعکس انسان ته ډیره ګټوره او ښې پایلې لری.

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 کیږی، خرما د شیدو سره، په ږوډی کی د کوچو او پنیر سره یو ځای کوی، چې دا خوراک دماشومانو او هم د بالغانودواړو لپاره ګټور دی، یوه بله نوې څیړنه چی اوس ساینس پوهانو کړی ده هغه دا چې خرما د ګیډی د سرطان په پوره ډول سره مخه نیسی، ساینس پوهانو دا م ثابتہ کړیده چې په مجموعي ډول سره مسلمانان په خرما سره روژه ماتوی، 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 هر څوک په ورځ کې اقل یوه خرما وخوري نو قوت باصره (دلیدوتوان) 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 کښيږدي، 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 کلمي 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 دا 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 چیري يو موټ د خرما څخه ډک کړي شي او په شیدوکی و اچول شي اوشپه پرتیره شي، په سهارکی همدغه خرما په شیدو کی میده شي، لاچي او غسل هم ورسره علاوه شي نو دا د جنسي کمزوری لپاره غوره طبعی درملنه ده.

خرما د نس ناستي لپاره:

کله چي خرما پخه شي نو پوتاشيم پکښي زيات وي، چي دا د ښه هضم لپاره غوره دی، نو ځکه پخه خرما د نس ناستي لپاره غوره درمل دی. وبل لورته خرما د ایل ډی ایل په درلودلو سره (Low-density Lipoprotein) کولسترول کمی، چي 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 استعمالیږي، هغه چا چي ډیر شراب خوړلی وي اونشه ئي نه ختمیږي نو په خرما سره دا هرڅه له منځه ځي، خو په عمومي ډول سره خرما هغه مهال د هرې نشي لپاره غوره درملنه ده چي کله په اوبو یا شیدو کی خشته شي او بیا وخورل شي، او که اړتیاوی نو پخه خرما دی سمدستی وخورل شي. په خرما کی یوه بل طبعی ماده شته چي فلورین ورته وایی، د فلورین په درلودلو سره د غاښونو ستونځي له منځه ځي، یعنی غاښونه دي ته نه پریږدي چي خراب شي، غارونه پکښي جوړشي او که لږ په ساده ژبه ووایم نو چنچیان ئي نه خوري

زیتون

زیتون یوه کتوره غذا ده ویل کیږي چي 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 غذایی 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 زياته 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 زياته پيمانه سره څښل کيږی او د څښلو طرفداران يی هم خورا ډير دي. زمونږ په هيواد کي په سلو کي 99٪ فيصده وگړي د تورو او شنو چايو د څښلو څخه کار اخلي. د چايو اصلی نوم د چينای ژبی څخه اخيستل شوی دی، او د چايو د توليد هيواد هم جنوبی چين دی. چه همدغه نوم زمونږ د هيواد د خلکو په منځ کي هم د چای په نوم سره ياديږی او دا نوم يی ځانته غوره او خپل کړی دی .

دا ځکه چي په افغانستان کي چای د يوې پيژندل شوی عنعنوي او دوديزي وسيلي په توگه له پخوانيو وختونو نه مونږ ته را پاته دي او په هر کور کي د تور او شين چای څښل يوه عامه عادی هراړ خيزه سپارښتنه او ضرورت دی ،کوم چه د هيواد په هر گوټ او ځای کي د ميلمه پالنې ښکاره او څرگنده پيرزوينه بلل کيږی .

ما د دي گټور بوټی په باره کي د نړۍ د انسانانو د اوسيدونکو د چاپيريال په مختلفو برخوکي د مسلکي پوهانو او متخصصينو د نظريو په ملتيا سره خپل څيره نيز مالومات پيل کړه چه دا دی اوس يی ستاسو سره په گډه گورو او ور باندی ږغويرو. چه چای څه شی او دانسان بدن ته څه گټه رسوی .

څيرونيزو مالوماتو له مخي په ټوله نړۍ کي د اوبو نه وروسته چای د څښلو دوهمه وسيله ده چه ډير خلک يی د څښلو څخه خوند اخلي. هر کال په نړۍ کي دری ميليارده کيلو گرامه چای توليديږی د ټولی نړۍ د هيوادونو په پرتله د جاپان وگړی په سلو کی 80٪ فيصده 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 ار 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 پیا وړیتوب 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 کنترولولو 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 پالنې او کورودانې یوه په زړه پوری ډالۍ ده چه دڅوند 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 برسیره لکه د بی ۱ بی ۲ بی ۳ بی ۵ او بی 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 ډوډۍ 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 بدني قوت 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.

حانگرتیاوي.

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 جاپاني 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 ناری، 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 کیږي. پر ۶۰ فیصده وگړو د زړه حمله هغه وخت رځې 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. رځې 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 کلیسټرول په له منځه وړلو، د وینې د فشار په کمولو او د شکرې 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 الغې، تپونو او د گونجو په له منځه وړلو کې له تاسو سره مرسته وکړي.

6: د بادام غوړي مو ورښتانونو ته 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، مني 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 د وینې لوړ غوړلري دهغو لپاره یې 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 یې 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 یې د روغتیا لپاره تر ډېرو نورو سبزیجاتو لومړیتوب لري، او همدا ډول نوموړي سبزیجات په ډېره اساني سره کولای سي چې هر څوک یې 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 راښوولو پر مهال یې 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 یې 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 بنځی لپاره مهمه او گټوره بلل شوې ده.

ځيني څيړنې دا هم وايي : چې دبادرنگ بوی دبنځو دراپارولو په برخه کې هم دپاموړ رول لوبوي ددې ترڅنگ هغه بنځي، 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 برخي 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 دویټامین 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 تندي مخه نیسي.

امروت له ۷۶ نیولې 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 یادي 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 ګڼې 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 ګولي 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 شگې 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 کلسیم 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 سترگې دي، خو په پالکو کې شته (کارتنویدونه) هغه مواد دي چې سترگې 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.

روغتیا پالان پر دې اند دي چې پالک د وچې توخلې لپاره تر ټولو ښه نسخه ده، دوی وايي پالک د سرطان ضد خاصیت لري او د وینې د سرو کورویاتو له تولید سره مرسته کوي. پالک د پروستات، رحم، معدې او حنجري سرطان له منځه وړي او په وینه کې د کلسټرولو تنظیمول یې اصلي دنده ده.

د تورو مرچو گټې

مرچ کولای شي په معده کې هائي پرو کلورک ایسډ پیدا کوي او ورسره قبض کموي او په ښځو کې د سینو کینسر مخنیوی کوي او له بدن څخه زهریلې مواد هم ختموي. دلندن د مشن پوهنتون څېړونکې وائي د تورو مرچو زیاتوکارولو سره د انسان بدن ته یو نوی روح ورکوي او هم د تورو مرچو خوراک دانسان د چاغوالي په علاج حجراتو د جوړښت مخه نیسي او دانسان په مردانه کمزوري کې هم ډیره مرسته کوي. که چیرې یو انسان غواړي چې له زیاتو ښځو سره واده وکړي او هغه سره خوشحال ژوند غواړي بیا دی د تورو مرچو خوراک زیات 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 وینه 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، خوړو، انیځرو، عسلو، خټ:ي، هندوانې، انگورو او خرما سره ښه نه لګېږي. کاهو په سلوکي ۱-۱۲٪ کاربوهایډریت، ۱-۹۰٪ پروټین او ۵-۰٪ شحمی مواد لری. د ۱۰۰ ګرامو کاهو خوړل ۱۳-۱۶ کالوري تولیدوي. کاربوهایډریت یې د همی سلولوس، 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- سوديم ۱ ملي گرام، ۶- پوتاشيم ۳۹۳ ملي گرام، ۷- کلسيم ۹ ملي گرام، ۸- ويتامين آ ۳۸ ملي گرام، ۹- ويتامين 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 انگليسي 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 ميدان وردگو مڼې تر ټولو زياتې مشهورې دي، چې نه يوازې د هېواد، بلکې د نړۍ په بازارونو کې يې مينه وال ډېر او په لوړ قېمت 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 ويتامينونه لري. قندونه يې په ځانگړي ډول گلوکوز او سلولوز دي. سر بېره پر دې معدني مالګې لکه : فاسفورس، کلسيم، مگنيزيوم، پوتاشيم او نور په خپل ترکيب کې لري .

مڼه بشپړ خواړه دي، ويتامينونه 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 ښي د ناروغیو د نقرص، روماتېزم او ډيابت د ناروغانو له پاره ښه مېوه ده، څرنگه چې د مڼې سلولوز له نورو مېوه جاتو څخه لږ دی، نو ځکه يې د نورو په پرتله جذب او هضم آسان دی. يو انگلیسي متل دی، چې وايي: که په ورځ کې يوه مڼه وخورئ، نو هېڅکله به ډاکټر ته ورنه شئ.

د يادونې وړ ده، چې په مڼه کې شته ویتامينونه د هغې په پوستکي کې ډېر دي، هغه کسان چې کولای شي د مڼې پوستکي هضم کړي، نو غوره ده، چې له پوستکي سره يې وخورې، که چېرې غواړئ، چې پوستکي يې لرې کړئ، نو غوره ده، چې ډېر نازک يې لرې کړئ.

په هر ۱۰۰ گرامه مڼه کې لاندې مواد شتون لري:

- ۱ — انرژي ۲۵۸ کالوري، ۲ — پروټين ۲/۱ گرامه، ۳ — شحميات ۶/۱ گرامه، ۴ — نشايسته ۶/۵۹ گرامه، ۵ — کلسيم ۲۴ ملي گرامه، ۶ — فاسفورس ۱۰ ملي گرامه، ۷ — اوسپنه ۲/۱ ملي گرامه، ۸ — ویتامين اي ۳ مايکرو گرامه، ۹ — ویتامين سي ۶/۴ ملي گرامه، ۱۰ — پوتاشيم ۱۰۷ ملي گرامه، ۱۱ — ویتامين بي يو ۱۵/۰ ملي گرامه، ۱۲ — ویتامين بي دوه ۰۸/۰ ملي گرامه، ۱۳ — ویتامين بي درې ۱/۰ ملي گرام.

ويلنی (نانا)

ترکي روغتيا پوهان وايي، چې د ويلني (نانا) خوړل د وينې کلوسټرول کنټرولوي او د دې ترڅنګ ستاسو هډوکي هم قوي کوي.

روغتيا پوهان وايي، چې نويو څيړنو ثابته کړې، د ويلني پرلپسې استعمال د انسان د وينې کلوسټرول کنټرولوي او په کې موجود (ميگنيزيم) هډوکو ته طاقت او ځواک ورکوي. که څه هم نانا يوه عادي سبزي ښکاري؛ خو ګټې يې ډيرې زياتې 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

ویتامین سی غنی دی په هډوکو کی کلسیم تثبتوی ، د وینې سپین کرویات په کار اچوی او د
ناروغيوممانعت راولی ، هغه کسان چی تر پزه یی وینې راحی وهغو ته ډیره فايده کوی ،
مکروبوڼه وژنی او دکام 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 عطرونواو شامپو په جوړولوکی 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 یې 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 دنار غیو 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 دانار په اوبو لږ څه اوبه اوشهت گډ سی تنفسی جهاز پاکوی ، قبض سموی وږنه 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 وږنه 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

اشتھا خلاصوی، طبیب او ډاکټر د روميانو په خوړلو او د هغه د اوبو په چنبښلوو 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 تیزاب 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 وچنبښل سی 90 ورځی ډیر ښه رژيم دی

دپیام وړ

هغه کسان چې داپني ناروغي ، دغټو کولمو التهاب لری درومي پوستکی 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 ویتامین ئی کمیری خاصتا په اوبو کی او ښه داده چې په غوړو او کوچ کی پاخه شی چې بعضی ویتامین 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 ، اشتھا 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 پيدا کوي او که يې سهار تر نهارې دمخه وخورې هاضمه به يې ښه شي.

د پام وړ

په هغو هيوادو کې چې د پيازو خوراک ډیر دی هلته د چنگاښ ناروغي هيڅ وجود نه لري، پياز بايد په 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 الالينولينک 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، زیر زخم، وچوالی، لپاره د غوزانو ايشيدلو پانو څخه استفاده وکړي.

د غوزانو د ونې ايشيدلې پانې د کډو داني 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 ، انتي 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 گلیمفایو سیستم یا Glymphatic system په نامه یو سیستم یې کشف کړی و، چې له ناوړه څیزونو د ذهن د خلاصون کار مخته بیايي.

پوهانو د مورگانو پر ماغزو د څېړنې پایله کې دا دلیل راوړی و، چې گلیمفایو سیستم د خوب پر مهال د مورگانو د ماغزو دغه سیستم 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 څیزونو د ليرې کولو لپاره کار کوي.

ډاکټره نيډير گارډ زياتوي چې د ذهن مينځلو دغه عملیه د ماغزو د فعالیت ډېرېدو لپاره حیاتي 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 — یعنې وينس والي کې — لږ فعالیت کولی شي".

د لب سرین څخه د سرطان مریضي پیدا کيږي

اروپایانو به پخوا ویل چې سره شونډان باید سړی مچ کړي، مگر اوس وايي د سر شونډانو څخه ليري کرځه چې د سرطان مریضي ځینی پیدا کيږی. په حقیقت کې همداسي هم ده.

د امریکا فدرالی صحي مؤسسي له ډیرو پلټنو وروسته ثبوت کړه چې د بنځو په لب سرین کې له هغه مصنوعي رنګونوسره چې لب سرین ځینی جوړوي، سرب هم شامل دي. د طب له نقطه نظره ډیر وخت پخوا ثبوت شوی وه چې د سربو څخه سرطان پیدا 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 پښل قلمانو له نسخي څخه و ايسټل 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 کړي 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 نکام لپاره گټور وي او د آئرين او توخي په معالجه کې ترې استفاده کېږي.

خو دغه ترکيبات چې مونږ ياد کړل څه ډول ېې برابرولای 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 تريخوالی 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 کيلو 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 کیږي

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

په رو هیامپتون پوهنتون کې محققان وایي چې دوي ته معلومه شوې ده چې کوم کسان سهار مهال نسبتاً وختي راوینښیږي، 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 راوینښیږي، په روحي مر اویتوب او پریشانی باندې یې د مبتلا کېدو امکان ډېر دي.

د رو هیامپتون 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 راوینښیږي، هغوي باید د سهار وګړي وبولو او کوم کسان چې د نهو بجو شاوخوا راوینښیږي، هغوي باید د شپې وګړي وګڼو. د دغو محققانو په نظر د شپې وګړي د سهار تر وګړیو نسبتاً ډېر چاغیږي 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 گډ 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 گډی کړی او د ماشوم مخ په غوړ کړی هغه سری دانی به ورکی کړی جلدی پارسوب هم سموی.

گازره

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 همدارنگه کلسیم او پیکتین فایبر لري چې د دې فایبر دنده د کلسترولو کمول دي.

گازره داسی یو نبات ده چې ۸۷٪ اوبه لري د منرالي مالگو او ویتامینونو سره.

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

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

د گازری مثبت تاثیرات په بدن:

د جلد، ویښتو او نوکانو ښکلا

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

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

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

یو وخت کې څو گیلایه 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 گیلایه سپارښتنه کوم .

شلغم د سرطان ضد ترکاری

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

د پیاز ترڅنګ 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 ګڼ 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 ګڼ پانی لری شاید د ځینو سرطان د له مینځه وړلو ګټه ور لامل یي. او ددې ترڅنګ دغو سبزیو په ډیر کچه (کاروتنویډونه) 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 کې چی نوي و دنیا ته راغلي وی او د بدن محافظوی سیستم یې اوس هم مکمل نه وي د اورږو لاسته راوړنه 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 لارې 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 اورېزو مکملې ګټې:

اورېزه درلودونکې د قوی فکتورونو (عواملو) دي چې د محافظيت سیستم عملکرد يا کړنه په مناسب شکل ګرځوی او د هغه د فعاليت ارتقاء او په فعاليت کې توازن تر خپلې اندازې زيات کومک کوي. د ويروسونو ، باکتریاو ، آلرژنونو ، الرجنونو او مخمرونو سره په مبارزه کې کومک کوي همدارنګه میکروبي کولمه ييز بوټی متوازن او د د مناسب هضم څخه ملاتړ کوي.

د اورېزو رول د ودې د مخالفو فکتورونو په برابر:

اورېزه د چربي څخه د استفادې قابليت ته ډيروالې وربخښي. د چربي سوځول مناسب احتراق د عضو غښتليټوب رامینځته کوي او د انعطاف په ساتلو او منځته راوړلو کې د احتراق څخه وروسته په سلامتۍ سره ممکنه ده. اورېزه د طبيعي سلول د ژشد او جوړولوڅخه د حمايت يوخاص قوت لري. نسجونه کومک کوي ، تنګوني او ګروني ته سرعت ورکړي او د الودګيو او کثافاتو مخه ونيسي. د هډوکي د ودې د سلامتيا، نښلونکي نسجونه، پوست ، عضلي او عصبي رشتې او دهغه په بيا جوړولو کې کومک کوي او همداشان د وينې خوړوالی ، ګلوکوز او د مغز کيماوی سطحې (سروتين او دوپامين) متوازن کوي DNA RNA . بهترين شکل د کپسول او پودرو د اورېزو دی، د معافيت د کپسولو د تقويت لپاره د هضم لارې آماده کوي. د مصرف طريقه د دوو څخه تر څلورو کپسولو ، دوه واره په ورځ کې په يوه پک ګلاس اوبو کې په داسې حال کې چې معده خالی وي کيږي. د اورېزو مصرف په ناشته او د ورځې په مينځ کې ښه پایله لري. د اورېزو د پودورو مصرف هم امکان لري د بدن جوړونکو او يا ټوله کسان چې د هغه زيات مصرف ته اړتيا لري ګټمن او د احتياج وړ وي. ډير ورزشکاران بدن جوړونکې اورېزه د ۵-۲۰ ګرامه او يا زيات په ورځ کې مصرفوي (د بدن د حجم زياتيدو او د عضلاتو د ودې ارتقاء اورېزه ښه دی چې د ۳۰-۴۵ دقيقو مخکې تر کارولو مصرف سي).

پودر کيدای سي د اوبو سره مخلوط سي او يا په هم په نوشابه کې د مثال په توګه د نارنج اوبه او غذايي مواد لکه مستي سره مخلوط سي. اورېزه کيدای سي چې په موضعي شکل د ماګينو اوبو سره په مخلوط کولو مصرف سي او د سوځولو او ګرېدلو د جوړوالی سره په کومک کې يو موضعي تاثير 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 راگرزوی.

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 تبه کیژی.

پټاټي

پټاټي ښه 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 ښه 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 ښه 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 جری ته داخل شي.

د جنسي هورمونونو په تولید کې هم دخپل دی ، همدارنګه د ادرنال غدې د هومونو(کورتیزول،کورتیکوسټیرون، الدوستیرون 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 ډیروالي 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 توتی کيږي او د بدن څخه خارجيږي. چه په نتیجه کې د رنګو د تنګوالي څخه مخنیوی کيږي.

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 یې په ورځنیو خوړ کې اخلو منشه اخلی او همدارنګه په بدن کې د نورو غذایی مواد لکه قندی مواد او داسې نورو څخه هم جوړيږي کوم چه زموږ د بدن د مصرف څخه زیات شي، نوموړی مواد د بدن په شحمی حجرو کې ذخیره کيږي او د ضرورت په وخت کې په مصرف رسيږي.

د کولیسټرولو اندازه:

مطلوبه اندازه 200 mg/dl

د اخیږ 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 تنګوالي 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 کيږي.

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 کيږي.

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 تاریچه 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 ډاکټر 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 ډاکټر 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، اودغابنونودجوړساتلولپاره 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 گروپونویشل شوي دي چي اول گروپ یي دlipophil په نوم اودوهم گروپ یي د hydrophil 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 اوD اړوندویتامینونه دي

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

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

په ځیگرکي دویتامینونو دجذب فیصدي ته په کتلوسره ویلای شوچي په بدن کي ځیگردویتامینونوترټولولویه زیرمه ده

په ځیگرکي دویتامینونوله ډلي څخه ویتامین B6 اوځيني نورددفاعي سیستم دتقويي لپاره ضروري ویتامینونه دي ویتامینونه په ټولیزه توگه دیولرتجزیو 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 ویتامينونه ددې ویتامين جوړوي يانې کله چې انسان دلمررنا ته کښيني او دلمر شعاوي يې بدن ته دا خلي شي په دې حالت کې بدن ویتامين ډي جوړوي د لمر وړانگو ته لږ مخامخ کيدل د ویتامين ډي کموالي ته د انسان تمایل زیاتوي . دا کموالی بیا د هډوکو د معدني موادو د خرابي سبب کيږي چې په ماشومانو کې د rickets د ناروغۍ سبب کيږي او په لویانو کې بیا د هډوکو د نرمیدو يا osteomalacia oste)) په لاتین کې د هډوکې او ملیشیا د نرمیدلو په معني 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 اخیستونکی 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 هیبیرمن 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

دشپې په رڼاکي خوب کول و دماغ ته نقصان رسوي

ساینسی تحقیق دشپې 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؛ چې خوب ستاسو لپاره ارام اوسکون دی، داچې اوس داخوب په رڼاکي ښه دی اوکه په تاریکه کې ساینس پوهانو پردي باندې څیړنه کړېده، ځینې خلک خوب د تاریکۍ پرځای په رڼاکي ښه بولي اوخوښوي یی، اوساینس پوهان بیاپه دې انددی چې په رڼاکي خوب و دماغ ته نقصان رسوی د (سوسایتي فارنیوروساینسز) په کلنۍ غونډه کې یولوی نظرداورکول شوچې هغه کسان چې په رڼاکي خوب کوی په هغوکی دروحي تکلیف

(Tension, Depression) اوفشار

زیات دی، اونښې ښانې ئې له ورايه معلومیږی، او هغه کسان چې داتوساعتونولپاره په تاریکه کې خوب کوی، په دې کسانوکی هیڅ دروحي تکلیف اوفشار ښانې ښانې معلومیږی اوداخلک نسبت و هغوخلکوته چې په رڼاکي خوب کوی د دماغ له پلوه ډېر په استرحت باندې دی اوداتجربې ډېرې شوی دی اوڅېړنې ئې پایلوته رسېدلې دی.

د انسان دماغ په رڼا اوپه تاریکه کې مختلف هارمونونه پیداکوی، هغه هارمونونه چې په رڼاکي پیداکوی هغه تر هغوهارمونونوچې په تاریکه کې ئې پیداکوی ډېرگټور دی - اوبل داچې په تاریکه کې دخوب حرکت (Cycles) ډېرښه دی نسبت و رڼاته، اوپه رڼاکي سترگې داسې اشارې وماغ ته لیږی چې دماغ وپوره ارام ته نه پرېږدي، که څه هم سترگې پټې وې، اوسترگې ئې 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 سگرت 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 کېدې 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 کيږي او که چېرته یې فزيکي کارونه نه وي ترسره کړي نو په اسانۍ سره د ناروغیو نښه جوړيدلی شي، رپوټ وايي چې دا ستونزه د نارینه وو په پرتله په ښځينه 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 کيږي، 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 مخنيوي 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 چېرته 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 چېرته 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 اندونيشيا 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 لري 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 بنوونځي 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 بنوونځيو 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 وایي 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 وایي 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 وایي 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، بنګله 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 ککړوالۍ 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 څنگ 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 هگيو، شیدو، مستو، حبوباتو، نارنج، ماهي او دماهي په غوړو، ځیگر 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 څرگنده 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: The Digital Library