خپله درملنه خپله وکړئ

Ketabton.com

لیکوال : واحدالله ،پاڅون،

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړ لیک

سرلیک
مخګنه
مکرونیوټرینټ(خوړو) بنسټیزې برخې -- ۱۱
پروټین -- ۱۱
رول او اهمیت -- ۱۱
د پروتینونو غذایی منابع -- ۱۱
کاربوهایډریټ -- 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
ویټامینونه -- ۱۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويټامين دوه ډوله دی ---۱۶
په بدن کې د ويټامينونو د کموالي نښې -- ۱۶
د شونډو چاودېدل -- ۱۷
د زياتې سترړيا احساس -- ۱۷
په ملا، ورنونو او اوږو باندې د زخمونو نښې نښانې --------------------------------- ۱۷
خفګان --- ۱۷
د ويښتانو توئېدل -- ۱۸
د سترګو د ديد کمزورتيا --- ۱۸
بې اشتهايي -- ۱۸
زړه بدوالی او د ګيډې درد -- ۱۸
له ژامو د وينې راتلل او هغه زخمونه چې نه ښه کيږي --------------------------------- ۱۹
سر درد او ګنګسوالی -- ۱۹
اسهال --- ۱۹
بې خوبي -- ۱۹
د پوستکي وچوالی --- ۱۹
د آ ويټامين رول په بدن کی ---۲۰
په کوم موادو کی آ ويټامين پيداکيږی -- ۲۰
د ويټامين ای کم والی په بدن کی -- ۲۰
د ويټامين ای خاصيت -- ۲۰
د بی ۱ ويټامين رول په بدن کی -- ۲۱
په کوم موادو کی بی ۱ويټامين پيداکيږی --- ۲۱
په لاندني مواردو کي دغه ويټامين ښه آغيـزه لري ------------------------------------- ۲۱
د ويټامين بی ۱ کموالی په بدن کی -- ۲۱

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بی ۲ ویټامین رول په بدن کی -- ۲۱
د بی ۲ ویټامین کموالی په بدن کی -- ۱۶
په کوم موادو کی بی ۲ ویټامین پیداکیږی ------------------------------------- ۲۲
متوسطه ورځنۍ اړتیا --- ۲۲
د ویټامین سی رول په بدن کی -- ۲۲
د ویټامین سی کموالی په بدن کی --- ۲۲
په کوم موادو کی ویټامین سی پیداکیږی --------------------------------------- ۲۲
په لاندنیو مواردو کي ښه آغېزمن دي -- ۲۳
ویټامین ډی په کښته توکو کي شتون لري -------------------------------------- ۲۳
په لاندني مواردو کي يې اغېزه ډېره ښه ده ------------------------------------ ۲۳
متوسطه ورځنۍ اړتیا --- ۲۳
ویټامین یی په کښته شیانو کي شتون لري -------------------------------------- ۲۳
لاندنی مثبتي آغېزي لري --- ۲۳
متوسطه ورځنی اړتیا --- ۲۴
په لاندني مواردو کي يې اغېزه ډېره ښه ده ------------------------------------ ۲۴
د ویټامین کا کموالی په بدن کی -- ۲۴
منرالونه --- ۲۴
اوسپنه -- ۲۴
د اوسپنې غذایی منابع --- ۲۵
آیودین -- ۲۵
منابع --- ۲۶
جست یا زنک -- ۲۶
رول او اهمیت -- ۲۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

منابع -- ۲۶
د وزن د زیاتولو ښنې لارې --- ۲۶
دوهمه طریقه -- ۲۶
یاده ونه -- ۲۷
د وزن د کمولو ښنې لارې -- ۲۷
لازم مواد --- ۲۷
د استعمال طریقه -- ۲۷
دوهمه طریقه -- ۲۷
دریمه طریقه -- ۲۷
د وزن د کمولو ښنې لارې -- ۲۸
مستې --- ۲۸
د چرګو هګۍ --- ۲۸
پسته -- ۲۸
مرخیړي -- ۲۸
د ورزش فزیولوژي --- ۲۹
د فزیکي فعالیت مستقیمي اوغیر مستقیمي روغتیایي ګټې ------------------- ۳۰
د ورزش فردي اغیزې -- ۳۳
د شکرې د ناروغۍ درملنه او مخنیوی ------------------------------------ ۳۳
د چاغوالي سره مبارزه او د چاغوالي اړوند روغتیایي خطرونو راکمول ------------ ۳۴
دخرماګټې -- ۳۵
خرما قبض لیرې کوی --- ۲۶
د بدن د ښې ودې لپاره -- ۳۶
خرما د صحتمند زړه لپاره -- ۳۶

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جنسی کمزورئ لپاره -- ۳۷
خرما د نس ناستې لپاره -- ۳۷
خرما د نشې علاج ده -- ۳۷
زیتون -- ۳۷
دتورو اوشنو چایو څښل څه ګټه 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 ګټې په لاندې ډول دي -- ۴۱
ځانګړتیاوي -- ۴۲
څو په زړه پورې خواصونه -- ۴۲
په نهاره (تشه خېټه) د اوبو څښل -- ۴۲
بادام او د هغه روغتیایي ګټي -- ۴۴
دانګورو ګټې -- ۴۵
بادرنګ -- ۴۶
بینډۍ -- ۴۷
امروت -- ۴۸
د انځر صحي ګټې -- ۴۹
د پالک ګټې -- ۵۰
د تورو مرچو ګټې -- ۵۱
د خټکي غذايي ګټي -- ۵۱
د خټکي په استعمال کي لازم احتیاط -- ۵۲

(c) ketabton.com: The Digital Library

کاهو -- ۵۲
کبله -- ۵۲
منه او د هغې ګټې -- ۵۳
ويلنی (نانا) ------------------ -- ۵۴
ژاولو روغتيايي ګټې -- 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
وره -- ۵۶
دپام وړ -- ۵۶
ليمبو -- ۵۶
زردالو --- ۵۷
انار -- ۵۷
رومی --- ۵۸
دپيام وړ --- ۵۸
پياز -- ۵۸
دپيام وړ --- ۵۹
د غوزانو طبعی ګټی --- ۵۹
غوزان دا لاندې مواد لري --- ۵۹
خوب ماغزه له زهرجنو موادو پاکوي -- ۶۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لب سرين څخه د سرطان مريضي پيدا کيږي ------------------------------------ ۶۱
نارنج ا و سلامتيا -- ۶۲
د نارنج د پاڼې چاي -- ۶۳
سهار وخته راويښېدل د ښه صحت او خوشالۍ سبب کيږي -------------------------- ۶۴
ګندنه --- ۶۴
ګازره --- ۶۵
شلغم د سرطان ضد ترکاري --- ۶۰
د اوربو مکملې ګټې: --- ۶۷
د اوربو رول د ودې د مخالفو فکتورونو په برابر: ----------------------------- ۶۷
شلومبې --- ۶۸
پتاتې --- ۶۸
کوليسترول څه شی دی --- ۶۹
د کوليسترول يا ليپوپروتينو ډولونه -- ۶۹
ټيټ غلظت درلودونکی ليپوپروتين --- ۷۰
لوړ غلظت درلودونکی ليپوپروتين --- ۷۰
ترايګلايسرايډ --- ۷۰
د کوليسترولو اندازه --- ۷۰
د لوړ کوليسترول خطرونه --- ۷۰
د وينی د لوړ کوليسترول نښې -- ۷۱
د وينی د لوړ کوليسترول اسباب -- ۷۱
تشخيص --- ۷۱
تداوی --- ۷۲
د دوا په واسطه تداوی --- ۷۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

موبایل د تیلفون نه زیاته کار اخیستنه د سرطان سبب ګرځي ------------------------ ۷۵
دشپې په رڼاکې خوب کول ودماغ 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 کیږی -------------------------------- ۷۹
د انسان کلستروم -- ۷۹
ایا د لمر وړانګې او ویټامین ډي ستاسو عمر زیاتوي ------------------------------ ۸۱
د کمښت زیانونه -- ۸۱
د ستونزې وسعت -- ۸۱
ولې لا دا ستونزه دومره پراخه ده --- ۸۱
حل لاره --- ۸۱
ویټامین ډي او د عمر اوږدوالی --- ۸۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

دا کتاب مې خپل پلار ته ډالۍ کوم

مکرونیوټرینټ(خوړو) بنسټیز ې برخې

موږ او زمونږ په څیر نور ژوندي موجودات په خوړو پایو څکه چې خواړه بدن ته انرژی او څواک وربخښي د ودې او تکامل، تعاملاتو او نورو وظایفو د ترسره کولو لپاره اړین دي. دخوړو هغه برخه چې د انرژئ (د پایښت څواک) جوړونکې توکي دي د ماکرونیوټرنټ (د خوړو غټې اوبنسټیزې برخې) په نوم څکه یادیږي چې د نورو په پرتله ډیر کاریږي او د کاربوهایدریټ(خواږه او غله جات) ، شحم (غوړ)، او پروتین (غوښې او حبوبات) څخه عبارت دي . خواړه انرژي تولیدوي، د انرژئ اندازه په کالوري اټکل کیږي او کالوري د تودوخې په بڼه ښودل کیږي. یوه کالوري هومره ده چې د یو ګرام اوبو تودوخه د یو سانتی ګراد په اندازه لوړه کړي. د کاربوهایدریت او پروتین هر ګرام څلور ، د تیلو اوغوړو هر ګرام نهه ګرامه کالوري تولیدولای شي. ماکرو نیوټرنتونه د بدن په ساتنه او د غذا د خوند، رنګ ، فزیکي بڼې اوځرنګوالي په ټاکنه کې هم رغنده رول لري.

پروټین

رول او اهمیت :

د بدن د حجرو، مایعاتو، انتي باډي ګانو (میکروب ضد توکو) او د معافیتي سیستم د نورو برخو د جوړولو دنده لري. کله نا کله د انرژئ لپاره هم کار ترې اخېستل کیږي.

د پروتینونو غذایی منابع

د پروتینو بهترینه منبع عبارت ده د غوښې د ټولو ډولونو څخه، چرګانو غوښه، ماهی، شیده، پنیر، ماسته، د چرګې هګې، لوبیا، سویابین، بادام، چهارمغز، پسته، مغبهترین منبع پروتین (د کدو خسته، کنجد، افتاب پرست، هندوانه او خټکی). د مور شیدې هم د باکیفیته لوړ پروتین منبع ده.

غله جات لکه وریجي او غنم هم د پروتینو د پام وړه اندازه لري او څرنګه چې دا د اساسی خوړو(محلی) مهمه برخه تشکیلوی او په ډیره اندازه تری استفاده کیږی ، له همدی امله دا د افغانستان د اکثره خلکو لپاره د پروتینو ډیره اندازه برابروی .

بیلابیل خواړه د امینو اسیدونو متفاوت ترکیبونه لری. په استثنا دسویاببینو چې نباتی پروتین ټول ضروری امینو اسیدونه په یو ډول خوړو کې نه لری. په هر حال، کله چې نباتی غذایی مواد په یو ځایي توګه کارول کیږی په هغه حالت کې بدن ته ټول ضروري امینو اسیدونه برابروی.

له همدې کبله مهمه ده چې په يو وخت خوړو کې رنګارنګ غذايي مواد په مخلوطه توګه وخوړل شي. د مثال په ډول: وريجې او لوبيا يا ډوډۍ د عدسو سره يا د لړۍ غوښې، ماهی، د چرګې هګۍ يا لبنياتو سره. ځينې افغاني خواړه د ښه ترکيب لرونکی وی، لکه وريجې، ماسته او می (کيچری قروت)؛ کدو او دال نخود (د کدو قورمه)؛ او بانجان د ماستو سره (بانجان قروت). ددې ډول خوړو څخه استفاده کول به د ټولو ضروروې امينو اسيدونو په اخستلو سره د ماشومانو سالمه وده، د نسجونو ساتنه او ترميم يقينې کړي.

کاربوهايډريټ

رول او اهميت :

قند او نشايسته د بدن د ژوندي پاتې کېدلو، حرکت، تودوخې، د نسجونو د ودې او ترميم لپاره ضروري انرژي برابروي. ځينې نشايستې او قندونه په بدن کې په وازده بدلېږي او ذخيره کېږي.الياف د غايطه موادو د نرموالي او د حجم د زياتوالي سبب کېږي؛ مضر کېمياوي موادجذبوي؛ له بدنه يې باسي او له همدې امله د هضمي سيستم د روغتيا په برخه کې مرسته کوي. فايبر د غذايي موادو هضم او جذب ورو کوي او د چاغی په مخنيوي کې مرسته کوي.

منابع :

په مېوو، شاتو (عسلو)، شيدو، وچو مېوو، بوره، دانه بابو، غوښه، او بحري خوړوکې پيدا کېږي.

شحميات او غوړي

شحميات اوغوړي د انرژئ يوه متراکمه منبع ده. د شحمو ۱ ګرام ۹ کيلوکالورئ په اندازه انرژی برابروي، چې د کاربوهايډريتونو او پروتينو څخه دوه چنده اضافه انرژی ده.

له همدی امله ، شحم کولای شي غذايی رژيم ته ډيره انرژی ورکړي پرته لدی څخه چې د غذايی رژيم کتله زياته کړي. دا موضوع د هغو خلکو لپاره مهمه ده چې درانه فزيکی کارونه کوي. دا موضوع د تی رودونکو ماشومانو لپاره چې کوچنې معده لري هم مهمه ده چې نسبت د بدن اندازې ته د فزيکی ودې او رواني پرمختګ لپاره ډيرې انرژئ او مغذی موادوته اړتيا لري.

ځينې شحمی او غوړې غذاګاني مهم ويټامينونه هم لريی لکه ويټامينA او ويټامينD ، او شحم د نوموړو ويټامينونو جذب اسانوی. له همدی کبله شحم او غوړي او د شحمو نور بيلابيل ډولونه د روغتيا لپاره ضروری دي. همدارنګه د خوړو خوند هم ښه کوی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

رول او اهمیت :

د ودې او روغتیا لپاره د اړتیا وړ شحمي اسیدونه او د انرژي یوه متراکمه زېرمه برابروي؛ د ځینو ویټامینونو لکه ویټامین اې په جذب کې مرسته کوي .

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

غیر مشبوع شحمي اسیدونه

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

د اومیګا ۳او اومیګا ۶ ځینې غیر مشبوع شحمی اسیدونه د " اساسی شحمی اسیدونو" څخه عبارت دي: دا باید د خوړو څخه واخستل شي ځکه بدن یې نشي جوړولای. دا شحمی اسیدونه د حجرو، په ځانګړي توګه د مغزی حجرو او عصبی سیستم لپاره ضروري دي.

د غیر مشبوع شحمی اسیدونو غذایی منابع

د غیرمشبوع شحمي اسیدونو درلودونکي خواړه عبارت دي د نباتي غوړیو له اکثرو ډولونو، چهارمغز، بادام، پسته، آفتاب پرست زړي، کونځلو او نور غوړين زړي او خسته باب او د ماهی غوړي.

هغه خواړه چې د اومیګا ۳ شحمي اسید لري هغه عبارت دي له غوړ لرونکو بحري کبانو، ځینو زړو او حبوباتو څخه لکه د کتان تخم او سویا. د غیر مشبوع شحمی اسیدونو څخه غنی خواړو ټاکل د بهترینو صحی خوراکونو کی شمیرل کیږي، د مشبوع شحمی اسیدونو یا انتقالی شحمی اسیدونو(Trans Fatty Acids) څخه د غنی غذایی موادو ډیر زیات خوړل د زړه د ناروغیو 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 سختتوالی او تنګیدل ¸ چې د زړه د سکتې او حملو لامل دی) د رامنځته کیدلو او د اکلیلي رګونو 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 غوړی (دکوچو غوړي) نسبت نباتی غوړو ته ډیر مشبوع شحمی اسیدونه لري.

احتیاط:

د زیاتو غوړو خوړل روغتیا ته ښه ندي. هغه څوک چې فزیکي کار نکوي یا یې کم کوي، باید د غوړو د خوراک اندازه کمه کړي. هغه غوړي چې سخت او کلک وي، خوړل یې بدن ته ضرر لري. پکار ده چې د جوارو، زیتونو او تخونو مایع غوړي استعمال شي.که د ماهي غوړي او اومیګا-۳اخیستلی 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 (اوښکو، 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 فلتراو یا جوش او تر سړېدو وروسته وڅښل شي. په کلورینو هم پاکیدای شي.

ويټامينونه

په بدن کي ويټامينونه ټول هغه عضوي جوړښتونه دي چي نه يوازي دغړو دترميم اوانرژئ لپاره په کارراځي، بلکي دنوروهيمو سيستمونو،اوارګانونو دجوړښت او ودي لپاره هم پکارېږي

دمثال په توګه ؛دهضم په سيستم کي دخوراکي توکوادلون بدلون چي ترډېره حده په اسانئ سره نه شي حل کيداى په حل کولو کي يي دويټامينونو رول زيات دى

په دي سيستم کي دخوراکي توکودهضم په پروسه اوبدلون کي دويټامينونوترټولوستره وظيفه دقندونو،پروټينونو،اومعدني موادوترتيبول ا په دروسته توګه په کار اچول دي

يعني دقندونو،پروټينونو،اومعدني موادودادلون بدلون دنده چي په صحي توګه دانرژي سرچينه وګرزي په غاړه لري

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

ټول ويټامينونه په بدن کي دحل کيدونکو جوړښتونوپه حيث په دوو عمده او کارنده ګروپونوويشل شوي دي چي اول ګروپ يي دliphopilپه نوم اودوهم ګروپ يي د hydrophilپه نامه ياديږي

. ياپه بل عبارت ويلاى شو چي په بدن کي ټول ويټامينونه په دوو عمده اوکارنده ګروپونوباندي ترتيب شوي دي چي اوله يي برخه يي په اوبوکي حل کيدونکي لکه ويټامين سي ،ويټامين بي ،اودډي ويټامينونه دي

اودوهمه برخه يي هغه ويټامينونه دي چي په غوړوکي دحل کيدووړدي لکه دA”B:EاودKاړوندويټامينونه دي

لکه څرنګه چي ورته اشاره وشوه اوله برخه ويټامينونه په اوبو اودوهمه برخه ويټامينونه دځيګرتراغيزلاندي په غوړوکي حل او جذب کيږي

په اي ،ډي ،اې ،کي ، ويټامينونوسربيرهB12ويټامين هم په ځيګرکي ذخيره کيږي چي مهمه دنده يي دعصبي سيسم جوړساتل اوسلامتيا ده

په ځيګرکي دويټامينونو دجذب فيصدي ته په کتلوسره ويلاى شوچي په بدن کي ځيګردويټامينونوترټولولويه زيرمه ده

په ځيګرکي دويټامينونوله ډلي څخه ويټامينB6 اوځيني نورددفاعي سيستم دتقويي لپاره ضروري ويټامينونه دي ويټامينونه په ټوليزه توګه ديولړتجزيو اوپروسوپه کاراوچونه اوسرته رسونه باندي لاس ته راځي آن تردي چي کله وخت داسي هم کيدای شي چي کله وخت ديولړپروسو اوتجزيو په اساس له يوه ويټامين څخه بل ويټامين لاس ته راوړل شي

دبيلګي په توګه ،استثنايي ويټامينونه دډي ويټامين جوړوي ياني کله چي انسان دلمرړيا ته کښيني او دلمرشعاوي يي بدن ته دا خلي شي په دي حالت کي بدن ويټامين ډي جوړوي

د لمر وړانګو ته لږ مخامخ کيدل د ويټامين ډي کموالي ته د انسان تمايل زياتوي . دا کموالی بيا د هډوکو د معدني موادو د خرابي کيږي چې په ماشومانو کې د rickets د ناروغۍ سبب کيږي او په لويانو کې بيا د هډوکو د نرميدو يا osteomalacia oste)) په لاتين کې د هډوکي او مليشيا د نرميدلوپه معني ده

ټولي هغه ناروغۍ چي په بدن کي دويټامينونو دکمښت له کبله رامنځ ته کيږي دشلمي پيړۍ په لومړيوکي دطبعي علومودپوهانواوڅيړونکو لخوا وپيژندلي شوي.

ويټامين دوه ډوله دی:

اول : هغه ويټامين دی چی په اوبو کی د وېلی کيدو قابليت لری

چی هغه ويټامن B کملکس او ويټامين C دی چی په جسم کی نه ساتل کيږی جسم دغذا څخه دضرورت په اندازه جذبوی اواو نور دجسم تر ضرورت زيات دبولو سره دجسم څخه خارجيږی

دوهم : هغه ويټامين دی چی په تيلو او غوړو کی دويلی کيدوخاصيت لری لکه ويټامېن A و D و E و K دي چې دا ډول ويټامېن جسم دخپل ضرورت په اندازه جذبوی او باقی څه حيصه په جسم کی ساتل کيږی او څه حيصه دبولو سره دبدن څخه خارجيږی.

په بدن کې د ويټامينونو د کموالي نښې

د عضلاتو، د ګوتو د بندونو او پښو درد:

پورته نښې په وجود کې د ويټامينونو د کموالي نښې دي. هغه غذاوې وخورئ چې کلسيم، پتاشيم او مګنيزيم لري. هغه کسان چې ډېر ورزش کوي له دې حالت سره مخ کېږي، خو دوی ته توصيه کېږي، چې بايد ګيلاس، منې، انګور، کيلې او سبزيجات ډېر وخوري.

د شونډو چاودېدل:

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

دا ستونزه عموماً په هغه کسانو کې لیدل کېږي چې اکثریت وخت سبزیجات خوري او یا مناسب غذایي 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 ویټامین له کمي سره مخ دی. ددې ستونزې د لمنځه وړو لپاره لبنیات، د چرګې هګۍ او غوښه وخورئ.

د پښو او لاسونو ویدېدل:

د کار پرمهال مو اکثریت وخت پښې او لاسونه ویدېږي او د ګوتو په برخه کې د سوزش احساس کوئ، نو دا ستونزه د بي دولس او بي شپږ ویټامینونو د کموالي له وجې ده. ددې ستونزې د حل لپاره ګازې او لبلبو وخورئ. هګۍ هم په غذایي 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 ویټامین اې او ډي له کموالي سره مخ دی. ددې ستونزې د حل لپاره پاڼه لرونکي سبزیجات وخورئ او هغه غذاوې مهالوېش کې ورزیاتې کړئ، چې ویټامین اې 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 ویټامین کموالی دی. تازه څېړنه په ډاګه کوي، هغوی چې د ژمي په اوږدو کې د ډي ویټامین ترلاسه کوي، نو د هغوی په پرتله خوښ او ښه روحیه لري، چې بدن یې د ډي ویټامین 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 ویټامین پوره کړي. د لمر له وړانګو د ډي ویټامین ترلاسه کول او هغه خواړه خوړل چې د ډي ویټامین لري له خفګان څخه مو ژغورلی شي.

د وینټانو توئېدل:

د وینټانو توئېدل هم ګڼ عوامل لري، خو یو له دغو څخه یې د بیوتین (د ویټامینونو له کورنۍ څخه دی) کموالی بلل کېږي. په ځانګړي ډول هغه ورزشکاران چې خامې هګۍ خوري د بیوتینو له کموالي سره مخ کېږي او ویښتان 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 غذایي 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 ویټامین اې 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 اشتهایي:

د بې اشتهایۍ 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 شوئ، چې ګیډې مو درد کاوه او یا په دوامداره ډول زړه مو بد، بد کېده، نو پوه شئ چې وجود مو د بي دولس ویټامین له کموالي سره مخ دی.

ددې ستونزې د حل لپاره جیګر، ماهي او هغه غذاوې وخورئ چې د بي دولس ویټامین لري.

له ژامو د وينې راتلل او هغه زخمونه چې نه ښه کيږي:

که چېرې مو له ژامو وينه راتلله او يا مو په خوله کې داسې زخم راڅرګند شو، چې د ښه کېدو نه و، نو پوه شئ چې وجود مو د سي ويټامين له کموالي سره مخ دی.

ددې ستونزې د حل لپاره مالټې وخورئ او اوس يې موسم هم دی، خو پر دې سربېره هغه ميوې او غذاوې هم مه هېروئ چې د سي ويټامين لري لکه ډُلمه يي شنه مرچ او کيوي.

سر درد او ګنګسوالی:

سر درد او ګنګسوالی د بي درې ويټامين کموالي نښه ده. هغه ناروغان چې دوامداره اسهال او يا (د عقل زوال) له ناروغۍ سره مخ وي، نو د بي درې ويټامين د کموالي نښه ده. د غوايي او خوسکي جيګر، د چرګ غوښه او ماهيان د بي درې ويټامينونو غوره سرچينې دي

. اسهال:

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

بې خوبي:

که کله داسې حالت دربانديې راغی چې بيخي 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 شويو تيارو خوړو خوراک دی. که بې خوبي مو دوامداره شي، نو د پوستکي ښکلا ته مو هم زيان اړوي.

د پسه جيګر يو له هغو خوراکونو دی چې ددې ستونزې په حل کې درسره مرسته کولای شي.

د پوستکي وچوالی:

د پوستکي د وچوالي عوامل د اې او بي ويټامينونو کموالی دی. ددې ستونزې د حل لپاره سبزيجات، غله جات او د ماهي غوښه وخورئ

د آ ویټامین رول په بدن کی

ویتامین ای یو له هغی ویتامینونو څخه دی چی په وعزده کی حل کیږی. ویتامین ای په قرمز او ناریجی رنګه میوو کی پیده کیږی. ویتامین ای یو له ډیرو مهم ویتامینونو څخه دی چی د بدن ډیر حیاتی فعالیتونه په غړه لری. هغی جملی نه:د سترګو په دید اساسی نقش لری او همدارنګه د بدن په رشد هم موثره دی.

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

په کوم موادو کی آ ویټامین پیداکیږی

ویتامین ای په ډیره کچه په هګی او په ځګر کی.همدارنکه په شیدیو کی د چرګ په غوښه کی او په هغه سبزیجاتو کی چی تیره شین رنګ لری، په هغه میوجاتو کی چی نارنجی رنګ لکه مالته، ماهی د هکی زیاړ.دا سبریجات د نورو په نسبت ډیر ویتامین آ لری شاهی ،کاهو ، کدو ،جعفری. و په میوجاتو کی د نورو په نسبت په دی میوجاتو ویتامین آ ډیر دی .

د ویټامین ای کم والی په بدن کی

هر کله چی ویتامین ای په بدن کی کم شی بدن صحی رشد نه کوی د سترګو دید یی کمیږی او د سترګو 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 سړی نابینا شی.
ویتامین آ د زړه په سالمه فعالیت او د وینی فشار سالم تنظیم نقش لری .

د ویټامین ای خاصیت

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

ویټامین ای د سترګو دید کی موثر دی

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

د بی ۱ ویټامین رول په بدن کی

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

په کوم موادو کی بی ۱ویټامین پیداکیږی

عبارت دی له : ورچی ، نخود ، جوار ، لوبیا ،چارمغز ، لبنیات ، غوښه ،

کچالو، اینه، سبوڼی یاخمیره ، شیدې ، په سبوس لرونکو توکو کي موجود دي.

په لاندني موادو کي دغه ویټامین ښه آغېزه لري

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

د ویټامین بی ۱ کموالی په بدن کی

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

په دی مرحله کی که چیرته د دی ویټامین کموالی ته پاملرانه و نه شی ، سړی په رنګه رنګ بیماری اخته ګیږی او که چیرته د دی بیماری علاج و نه شی نو مرګ ته رسیږی.

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

د بی ۲ ویټامین 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 شوندو زخمونو کی موثر دی . د سترګو په دید کی موثر دی .

د بی ۲ ویټامین کموالی په بدن کی

د معدی او رودی که عوارض پیدا شی د بی۲ ویټامین کموالی دی . د شونډو زخمی کیدل ، د سترګو ضعیف والی یعنی کله چی لمر ته ګوری سترګی بریښړی دا د دی ویټامین کموالی علایم دی.

په کوم موادو کی بی ۲ ویټامین پیداکیږی

عبارت له د دی : بادام ، غوښه ، غنم ، شیدی ، مستی ، جرګ یا د ماهی غوښه ،جګر ، سبزیجات.

متوسطه ورځنۍ اړتیا :

لویانو ته د ورځي ۱۰۰ ملیګرامه او شیدې ورکونکو ښځو ته ۱۵۰ ملیګرامه ته اړتیا سته .

د ویټامین سی رول په بدن کی:

ویټامین سی د وینه په جریان کی قرار لری او د مضر موادو څخه چی بدن ته ضرر راڅوی له خنثی کوی . دا ویټامین د لمر مضر شعه څخه پوستکی خافظت کوی .

د هورمون په جوړولو کی مرسته کوی.

د ویټامین سی کموالی په بدن کی

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

که چیرته د تر یو میاشت پوری نفر ذکر شوی ویټامین لاسه را نه وړی په رانګه رانګ بیمارۍ به اخته شي.

په کوم موادو کی ویټامین سی پیداکیږی

لکه: په توتانو کي، په شنو سابو کي، کچالوو کي، کیوي کي، لیموو کي، په ګرمّ کي، په اینه کي، غټ مرچک (دولمه) کي، شتون لري

(c) ketabton.com: The Digital Library

په لاندنیو مواردو کي ښه آغېزمن دي :

دفاعي سستم د بدن لوړه وي، په بدن کي نسجونه قوي کوي، د «خَوږ» وجوړېدو ته چټکتیا ورکوي، دزړېدو پروسه راټیټه وي

ویټامین ډی په کښته توکو کي شتون لري :

لکه: دهګی په ژړکي، په مایانو کي، په ایني کي، دکب په غوړوکي، دشیدو په محصولاتو کي، شتون لري.

په لاندني مواردو کي یې اغېزه ډېره ښه ده :

لکه: قوي کول د هډوکو، دغاښوقوي کېده، په بدن کي د کلسیومو دجوړښت سره مرسته کول. د ویټامین اغېزه په بدن کي پیاوړې کوي.

متوسطه ورځنې اړتیا :

لویانو او ماشومانو ته د ورځې ۵ میو ګرامه زړو ته ۱۰ میوګرامه اړتیا لیدل کېږي.

د ډی ویټامین کموالی په بدن کې.

ددی ویټامین د کموالی پ بدن کی سخت درد د پښو او ملا کی پیداکیږی.

ویټامین یی په کښته شیانو کي شتون لري :

پاڼي لرونکي سابوو کي، هګیوکي،په ایني کي، په نباتي کوچو کي، دغنمو په غوړوکي او په نورو نباتي غوړو کي شتون لري.

لاندنی مثبتي آغېزي لري :

لکه: دبدن دپوټکي زړتیا کراره وي یاني عمر یې ډېره وي، اودغسي د نور بدن دغړو زړتیا کراره وي، د ژر ستړیا مخنیوی کوي، دپونډیو دغړو د شخېدو مخنیوی کوي.

د ویټامین کا کموالی په بدن کی

ددی ویټامین کموالی په بدن کی ددی سبب کیږی د ګرمې په موسم کی د پوزی نه وینه ځی

متوسطه ورځنی اړتیا :

ښځې ته ۱۲ ملیګرامه په ورځ کې،او کومه ښځه چی تی ورکوي ۱۷ ملیګرام

په لاندنې مواردو کې يې اغېزه ډېره ښه ده:

ددی ویټامین 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 ډيري لږې اندازې ته اړتیا لري. ځينې مهم منرالونه د کلسیم، اوسپنې ، ایودین، فلورین او زینک څخه عبارت دي.

اوسپنه

د هیموګلوبین د جوړولو لپاره ضرور ده. (هیمو ګلوبین د سرو کرویاتو هغه پروتین دی چې انساجو ته اکسیجن انتقالوي). د کم خونۍ مخنیوی کوي.

د بدن بیلابیلو برخو ته د اکسیجن د انتقال لپاره عضویت د اړتیا مطابق اوسپنې ته اړتیا لري. د اوسپنې کمښت د کمخونۍ 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 چنجی، 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 میاشتنې عادت يې ډیر زیات وي ډیره اندازه اوسپنه د لاسه ورکوی او د اوسپنې د کمښت په خطر کې واقع کیږي.

د امیندوارۍ د عمر میرمنې او شیده رودونکی ماشومان اوسپنې ته ډیره اړتیا لري. د اوسپنې د کمښت کمخونۍ نښې : د ستړتیا او سستیوالی د احساس، د کار د قوی کموالی، د ښونځې د

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

د اوسپنې غذایی منابع

په ځیګر، شنو سبو لکه پالکو، دالو او لوبیاګانو کې شته. امیندوارې میندې یې باید له فولیک اسید سره یو ځاي ګولی هم واخلي.

د هیم اوسپنې لرونکی غذایی منابع د اوسپنې د سویی زیاتولو یا ساتلو لپاره د بهترینو منابعو څخه شمیرل کیږي. 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 چاى او قهوه د اوسپنې د جذب څخه مخنیوی کوي، له همدې امله باید په دوه ساعتونو کې د اوسپنې لرونکی خوړو څخه مخکیاو 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 غوښی اضافه کول ، او یا د ویټامین سی څخه د غنی خوړو په علاوه کولو سره د اوسپنې لرونکو خوړو اخستل.

آیودین

د جنین (د مور په نس کې ماشوم) د عصبي سیستم او دماغ د ودې، همدا راز د ذهني پسمانی، ټیټ قد، مړو زیږونونو، جاغور او نورو ناروغیو د مخنیوي لپاره ضروري دی.

د تایروید(درقیه) غدې د سم فعالیت او د ماشومانو د ودې او پرمختګ لپاره ایودین ضروری دی. د ایودین کمښت د نړئ په کچه د وقایی وړ روانی تاخر اساسی لامل دي. د ایودین کمښت په امیندوارو میرمنو کې د ولادی نقیصو، د جنین په وده کې وروسته والی او همدارنګه د مړه جنین د سقط او زیږون لامل کیدای شي. د تایراید غدې غټوالی چې د جاغور په نامه یادیږي، د ایودین د لیدلو وړ نښو څخه ده.

منابع :

په بحري غذاګانو او ايوډين لرونکې مالګه کې شته.

جست یا زنک

رول او اهمیت :

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 پاڼو لرونکو سبو او حبوباتو کې شته.

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

د اسهال پېښې کموي، د ناروغۍ موده يې رالنډوي، د ناروغۍ د بيا راګرځېدو 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 خوړئ.

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

دوهمه طريقه:

که لومړۍ طريقه نشئ عملي کولای ، نو دا دوهمه طريقه ډيره اسانه طريقه ، دا هر څوک عملي کوئ 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 ولرئ. ددی لپاره چې روغ صحت ولرو او د شکر، د وینی غوړ، د زړه خفګان، او داسی نورو ناروغیو څخه په امان کې شو.

د وزن د کمولو بنې لارې:

د وزن د کمولو لپاره دا یو ډیره غوړه 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

لومړئ یو جک اوبه راوخلئ اوبیا لیمو په منځ نیم کړئ او اوبو ته یی ورواچوئ ، بیا ادرک ټوټه ټوټه کړئ او اوبو ته یی ورواچوئ، بیا بادرنګ ټوټه ټوټه کړئ او اوبو ته ورواچوئ، بیا د کریلی پانی ورواچوي، او په اخیر کې یو کاشوقه شهد ورواچوئ ، او ۲۴ ساعتونه لپاره پریږدئ ، او کله چې ۲۴ ساعته پوره شول بیا یو ګلاس سهار او یو ګلاس د شپی مخکی د ویده کیدو نه وڅښئ ،په یوه میاشت کې تاسو ته انداره کیږي چې څرمره کمه شوی یی.

دو همه طریقه

لومړئ به د ادرکو اوبه وباسی بیا به لیمو اوبه وباسی او دواړه به په یو جک ګرمو کې واچوئ ، او سهار او ماښام د ویدو کیدو نه وڅښئ .

دریمه طریقه

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

سهار کله چې د خوب نه راپاڅیدی نیم لیټر اوبه به وڅښې ،بیا به ۴۰ دقیقې انتظار وکړئ ، او د هغې نه بعد به د سهار چای وڅښې ،

ماسپخین ۴۰ دقیقې مخکې د ډوډئ نه باید چې نیم لیټر اوبه وڅښې ، او همدارنګه د شپې.

د وزن د کمولو ښې 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:

مستې:

مستې هغه غني محصولات دي چې له شیدو ترلاسه 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 ښه به دا وي چې د غوړینو کیک او کلچو پر ځای د چرګو هګۍ وخورئ. څېړنې ښیي چې که په سهارنۍ کې هګۍ وخوړل شي نو ژر لوږه نه راځي او د سهارنۍ او غرمنۍ تر منځ واټن اوږدېدای شي.

پسته:

ښایي 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 پروتین لري چې د مړېدو لامل کیږي، چې د بدن د اړتیاو پر پوره کولو سربېره د بې اشتهایی لامل هم کیږي

مرخیړي:

مرخیړي د غوښې پر ځای خوندور او لږ کالورۍ لرونکي خواړه دي. چې کولای شي د وزن پر کمولو ښې اغېزې ولري. که په هر ځل خوړو کې د غوښې پر ځای مرخیړي وخوړل شي نو شاوخوا ۴۲۰ اضافي کالوري به مو له بدنه لیرې 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 طریقې د یو څه وخت لپاره ادامه ومومي نو د انسان لپاره وژونکې 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 ۱۰۰صورت کې د هغې میتابولیزم د عادي حالت نه که چېرې یو کس د ماراتوان (تن په تن) لوبه کې ګډون وکړي نو په دې صورت کې د هغې سلنه زیاتوالی مومي. ۲۰۰۰میتابولیزم د ښځینه او نارینه ورزش کوونکو د ورزش په فزیولوژۍ کې یو شمیر توپیرونه وجود لري چې باید په نظر کې ونیول شي.

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

عضلي فعالیت د ورزش د فریولوژۍ په بحثونو کې د اهمیت وړ دی چې په هغې کې قوت او عضلي پایښت ډیر مهم دي. عضلي قوت د هغې د اندازې نه ټاکل کیږي او سړي چې د ټستسټرون هورمون افرازوي د عضلي تمرین په نتیجه کې خپل ځان ته وده ورکوي او د ډیر قوت لرونکي وي. دعضلي تقلصي قدرت د عضلی توانایي څخه توپیر لري ځکه چې عضلي توانایي د عضلی د کار اندازه ده چې د وخت په واحد کې اجرا کیږي.

د عضلی د اندازه کولو وروستی واحد د عضلي تحمل څخه عبارت دی. دغه واحد د عضلي په تغذیوي حمایت پورې اړه لري او د ګلایکوجن په اندازې پورې اړه لري کوم چې دتمرین څخه وړاندې په عضلاتو کې زیرمه شوی دی. ۲۸

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

. The glycogen-lactic acid system . د لکتیک اسید د ګلایکوجن سیستم 3 The
aerobic systemهوازی یا ایروبیک سیستم په لومړي سیستم کې فاسفوکرایتین په دوو ایونونو کرایتین او فاسفیت تجزیه کیږي او د انرژۍ د تولید سبب کیږي. په دوهم سیستم کې

ګلايکوجن چې په عضلاتو کې زيرمه شوی دی په ګلوکوز بدليږي او وروسته د انرژۍ د توليد لپاره استعماليږي.

دريم سيستم د خوړو د تحمض يا اکسيديشن څخه عبارت دی چې په مايتوکاندريا کې صورت نيسي او د انرژۍ د توليد سبب کيږي. د عضلي فعاليت په وخت کې هغه غذايي مواد چې استفاده ترې کيږي کاربوهايدريت دي خو کله چې د ګلايکوجن زيرمې مصرفيږي نو بدن د شحم څخه د انرژۍ د سر چينې په توګه ګټه اخلي.

په ټوليزه توګه ويلای شو چې د ورزش په جريان کې د اکسيجن لګښت ډير زياتيږي، د وينې جريان زياتيږي او دا چې ټوله ازاده شوې انرژي چې د خوړو څخه په لاس راځي په تودوخه بدليږي نو پر دې بنسټ د بدن تودوخه هم زياتيږي. څرنګه چې د ورزش په وخت کې مايعات او مالګې هم په کافي اندازه ضايع کيږي نو لازمه ده چې دا مواد هم بيرته عوض شي يعنی وخوړل شي. څيړنې ښيي چې هغه کسان چې خپله روغتيا ساتي، ورزش کوي او خپل وزن کنټرولوي، د عمر کلنۍ په منځ کې. څيړنې ښيي ۷۰ او 5۰کلونه يي زياتيږي او اوږد عمر لري په ځانګړي ډول د چې په روغو کسانو کې د مړيني 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 وعايي ناروغۍ راکموي چې دا د لاندې فعاليتونو په نتيجه کې منځته راځي. په منځني ډول د وينې فشار ښکته ساتل.

ورزش او روغتيا 2 Low density. زياتول او دHigh density lipoprotein د وينې د کلسټرول کمول ، د کمول lipoproteinاو څرنګه چې مخکې يادونه وشوه چې دا ټول يوځای فعاليت کوي او دزړه د حملو او ستروک د شمير د کموالی سبب کيږي.

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

د فزيکي فعاليت مستقيمي اوغير مستقيمي روغتيايي ګټې :

منظم فزيکي فعاليت، فعاله ساتيري او ورزش ډيرو روغتيايي ګټو ته د لاسرسی لپاره يوه عملي لاره کيدای شي.

په مستقيمه او غير مستقيمه توګه په لويو خطرونو لکه د وينې لوړ فشار، د وينې غوړوالی، چاغوالی ، د تنباکو استعمال او روحي تشويشونو باندې د هغې د مثبتو اغيزوڅخه يادونه

کولاې شو. فزيکي فعاليت د زړه د ناروغيو، ځيني سرطانونو او د شکري ددوهم ډول د کموالي سبب کيږي.

دغه ګټې د يو شمير ميکانيزمونو له لارې صورت نيسي: په عمومي صورت د ګلوکوز استقلاب ښه کوي، د ويني شحميات راکموي او د ويني فشار را ټيټوي. فزيکي فعاليت د لويو کلمو (کولون) د سرطان د کلمو څخه د ۲خطر د پروستاګلندين د اغيزو ۳تيريدو د وخت د کمولو او د انتي اکسيدانت د اندازې د لوړولو له لارې را کموي . همدارنګه

:پروستاګلانډين يو ډول شحم دي چې کلسترول ته ورته جوړښت لري او د بدن يو له ډېرو مهمو کيمياوي وسيلو څخه دی 2. Prostaglandin چې په مختلفو حجروي اخذو تاثير کوي او د سرطان په مخنيوي کې مهمه ونډه لري. انتي اکسيدانت هغه مواد دي چې په حجرو کې د ازادو راديکالونو څخه مخنيوی کوي او په دې وسيله د سرطانونو په Anti 3. Oxidantمخنيوي کې ونډه لري، تجربو ښودلې ده چې منظم تمرين په وجود کې د دې موادو د زياد جوړښت سبب ګرځي.

ورزش او روغتيا فزيکي فعاليت په ښځو کې د تيونو د سرطان د خطرونود کميدو سبب کيږي چې ممکنه ده دا د هورمونونو په استقلاب باندې د مثبتو اغيزو په نتيجه کې وي. فزيکي فعاليت کولاې شي د عضلاتو او هډوکو روغتيا ښه کوي ، وزن کنترولوي او د خواشينی اعراض راکموي.

منظم فزيکي فعاليت دا لاندې ګټې لري: کلنی څخه مخکې عمر) مړينه راکموي.75-د وخت څخه وړاندې (1 -د زړه او وعايي ناروغيو راکمول: څيړنو ښودلې ده چې د فزيکي فعاليت نشتوالی د چاغوالی، 2 سلنې مړينې ۴0روحي فشار او د ويني لوړ فشار د پيداکيدو له امله د زړه د ناروغيو د نړدی سبب ګرځي. هغه کسان چې فزيکي فعاليت نه لري د هغو کسانو په وړاندې چې فزيکي فعاليت لري د زړه او وعايي ناروغيو د دوه برابره خطر سره مخامخ دي.

د منځنی اندازي فريکي فعاليتونولکه (پلي ګرځيدلو) ته د هغو کسانو هڅول چې فزيکي فعاليت نه لري کولاې سلنې راکميدو سبب شي. نور لاملونه لکه سګرت څکول او د 14شي چې د زړه د ناروغيو د کلسترول لوړه کچه هم د زړه د ناروغيو د خطر د زياتيدو سبب کيږي.

د وزن په کنترول او د وزن د زياتيدو د خطر په راکمولو کې مرسته کوي. 3 -د هډوکو د له منځه تللو مخنيوی کوي، په ځانګړي ډول په ښځو کې د ورون د هډوکي د 4 ماتيدو خطر راکموي. -د ملا په لانديني برخي کې د درد د راپيداکيدو مخنيوی کوي او د درد لرونکو حالاتو لکه د 5 ملا او د زنګون د بندونو د درد په درملنه کې مرسته کوي.

-د هډوکو، عضلاتو او بندونو په جوړلو او ساتلو کې مرسته کوي او د هغو کسانو استقامت 6 لوړوي چې د مزمنو حالاتو لرونکې، ناتوانه او معیوب وي. -د رواني سلامتی د لوړوالی سبب کیږي او روحي تشویشونه او اندیښنې راکموي. 7 -د غیر روغتیایي سلوکونو لکه د تنباکو ، الکولو او نورو نشه یي توکو د استعمال د مخنیوي 8 او کنټرول، د غیر روغتیایي خواړو او د زور زیاتي په تیره بیا په ماشومانو او تنکي ځوانانو کې، ۹

ورزش او روغتیا د مخنیوي سبب کیږي . -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 کیږي. -فزیکي فعالیت د وینې د فشار د راټیټولو او د وینې د لخته کیدو د مخنیوي له لارې د ۱۰ خطر راکموي.

اټکل شوی دی چې د فزیکي فعالیت زیاتوالی د مغزي ٤Stroke مغزي سکتې یا برخې د راکمولو سبب کیږي. ٤/۱سکتې دخطر د برخه ۳/۱-فزیکي فعالیت د وینې فشار په مخنیوي او کمولو کې چې د نړۍ د نفوسو 11 اغیزمنوي، مرسته کوي. د بدنې روزنې او ورزش پروګرامونه کولای شي چې د وینې لوړ فشار په سلنه پینځو کې راکمه کړي ، څیړنو ښودلې ده چې ورزش او فزیکي تمرینونه کولای شي چې 75 د لوړ غلظت لیپوپروتین (هغه پروټیني مواد چې د غوړو د یوې اندازې لرونکې وي) چې د بدن لپاره ګټور دی لوړ کړي او د ټیټ غلظت لیپوپروتین چې د بدن لپاره مضر دی راکم کړي.

-اوستیوپروزیسس: 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 حرکته خلکو کې د کولون د سرطان خطر د فعالو خلکو په پرتله درې برابره ډیر دی. څیړنې د فزیکي فعالیت او نورو سرطانونو تر منځ د ورته اړیکې ښوودنه کوي. -د شکرې ناروغي: فزیکي فعالیت د شکرې د دوهم ډول ناروغۍ د خطر دکمیدو سبب 14

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

ورزش او روغتیا سلنه زیاتوي او له همدې امله 25کیږي. 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 کیدو 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 ۳0د 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 بڼ او ځمکه کې کار کول او په وزګار وخت کې د ورزش او تفریح د بېلابېلو ډولونو پواسطه. د بشپړې روغتیا د لرلو لپاره لازیاتې ګټې د منځنۍ کچې فزیکي فعالیتونو او یا د درنو او اوږدو فزیکي فعالیتونو پواسطه لاسته راوړلاې شو. د مثال په توګه: دقیقو لپاره د منځنۍ اندازې اضافي ۲0الف: ماشومان او ځوانان په هره اونۍ کې درې ځله د فزیکي فعالیتونو ته اړتیا لری. دقیقو لپاره د منځنۍ اندازې او یا دروند فزیکي ۶0ب: د وزن د کنټرول لپاره هره ورځ د فعالیت ته اړتیا ده.

د ورزش فردي اغیزې

ورزش او سلامتي د جسماني سلامتۍ اهمیت له هیڅ چا څخه پټ نه دی او دې موضوع ته توجه د بدن د حقونو ‌كَيْلَ عَكِدَسَجِ لَّنِ إَ وَّاَقَ حَكَيْلَ عَكِّبَرِ لَّنِإِ څخه شمیرل کیږي څرنګه چې رسول الله (ص) فرمایي (؛ ستا پروردګار پر تا حق لري او ستا بدن پر تا حق لري او ستا کورنۍ پر تا حق لري). هغهٍاَقَح څه چې په دې ځای کې د پاملرنې وړ دي هغه دا دي چې رسوالله (ص) د بدن پر حق تر هغه ځایه قایل دی چې د بدن حق یې د خدای (ج) او کورنۍ د حق تر څنګ ذکر کړی دی. که چیرې انسان سالم بدن ولري نو د خپل پروردګار او کورنۍ حق ښه ادا کولای شي.

له بل لوري د ورزش رول د بدن په سلامتۍ کې ډیر مهم دی او هغه څوک چې په خپل ژوند کې ورزشي پروګرامونه لري د ښې روغتیا خاوندان دي او ددې سر بیره ډیرې ناروغۍ د ورزش پواسطه له منځه ځي چې دغې طریقې ته د درملنې ورزش وایي

د شکرې د ناروغۍ درملنه او مخنیوی

کال کې نړدې ۲۰۰۵ملیونو نه زیات خلک د شکرې ناروغي لري. په ۱۸0په نړۍ کې له سلنه په ۸0میلیون خلکو د همدې ناروغۍ له امله خپل ځان له لاسه ورکړي او ددې مړینو هغو هیوادونو کې چې لږه او منځنۍ عاید لري واقع شوي دي او ددې کسانو نږدې نیمایي یې کلونو څخه کم عمر درلود.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لسو هغه هیوادونو له جملې نه چې د شکرې د ناروغۍ ۷۰د يي د کمې او یا منځنۍ عاید لرونکي هیوادونه دي. نوې څیړنې ښیي چې ۷لوړه 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 یي خفیفه وي، ددوهم ډول دیابت د کنټرول لپاره تر ټولو اغیزمنه وسیله ده خو ورزش او فزیکي فعالیت کیدای شي د شکرې د ناروغۍ په ناروغانو کې د ناوړو اغیزو سبب وګرځي لکه هایپو ګلاسیمیا (په وینه کې د شکرې ټیټه کچه) او هایپر ګلاسیمیا (په وینه کې د شکرې لوړه کچه) . د دې اغیزو د لاملونو د موندولو 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 روغتیایي خطرونو راکمول

چاغوالی په بدن کې د شحم د غیر نورمال او زیات تراکم څخه عبارت دی چې د یو شخص روغتیا اغیزمنه کوی. د یوې نړیوالې سروې پر کال کې ۲۰۰5بنسټ په اټکل شوی چې په نړۍ کې ۲٤

ورزش او روغتیا ۷۰۰ کال پورې دغه شمیره ۲۰15) شته او کیدای شي تر Obese میلیونه چاغ کسان (٤۰۰ میلیونو وګړو ته ورسیږي چې دغه زیاتوالی تر ډیره حده د خوړو په رژیم کې بدلون (د زیاتې انرژۍ خواړه چې په کمه اندازه ویټامین لري) او د فزیکي فعالیت د کموالي پورې اړه لري.)اندازه یو علمي بحث دی خو غښتلي شواهد موجود دي چې Obesityکه 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 نږدی 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 یي 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 یي ښه نه دی، د زړه وعایي ناروغیو خطر کم دی. تولنیز لاملونه لکه ښو خوړو ته نه لاسرسی او غیر فعال ژوند، چاغوالی په یوې لویې ستونزې بدلوي.

په داسې حال کې چې پورته موندنې د فعال ژوند ګټې تقویه کوي په ځانګړي ډول په هغه کسانو کې چې د زیات وزن د لرلو له امله د مزمنو ناروغیو د خطر سره مخامخ دي.

د خرما ګټې

خرماډیرې ګټې لری چې شمېرئې دانسان له وسه یووتلی کاردی، داپه دې مطلب چې خرما ډیره ارزښتناکه میوه ده، دادمیوې څخه علاوه پوره غذاهم ده اودواهم ده، خرما په دې ډیرې ښې پایلې لری چې ویټامینونه اومینرالونه لری، خرما په ځانګړی ډول سره شحمیات، کلسیم، سلفر، اوسپنه، پوتاشیم، فاسفورس، مس، مګنیزیم اوداسی نورمواد لری، خودائې عمده مواد دی، داټول 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 بې 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)ویټامینو په درلودلو سره دوینې سره کُرویات او سپین کُرویات جوړوی، اوسپنه او مګنیزیم یي 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 اوښې پایلې لری.

د خرما بله غټه اوستره ګټه انسان ته داده چې دانسان غړو ته ډیره ښه وده ورکوی، د روغتیا پالانو د نسخې مطابق خرما په مختلفو طریقو سره خوړل کیږی، خرما د شیدو سره، په ډوډئ کی د کوچو او پنیر سره یو ځای کوی، چې دا خوراک دماشومانو او هم د بالغانودواړو لپاره ګټوردی، یوه بله نوې څیړنه چې اوس ساینس پوهانوکړی ده هغه دا چې خرما د ګیډې د سرطان په پوره ډول سره مخه نیسی، ساینس پوهانو داه م ثابته کړیده چې په مجموعې 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 لوږه په مکمله توګه سره ماتیږی، زړه صبرکیږی، چې دا د چاغښت، دزړه د تکلیفونو او د نس دکړاوونومخنیوی دی.

په عصری نړۍ کی خرما ته د خوږې تاج وایی، د ادځکه چې دا یوازې خوړه نه بلکې غذا هم ده، او خرما د سترپیا په وخت کی کیمیا ده، خرماعلاوه د نارینو لپاره د ښځو لپاره هم غوره درمل ده، د امریکا یوه څیړنیزه اداره (American Cancer Society) وایی چې هرانسان باید په هره ورځ کی ۳۰-۲۰ خرماوې وخوری، دوی دا هم وایی چې که هرڅوک په ورځ کی اقلا یوه خرما وخوری نو قوت باصره(دلیدوتوان) به ئې د تل لپاره قوی وی، او د اسړی به د ړندوالې څخه په امن کی وی (یعنی ړوندبه نشی). د ادځکه چې په خرما کی ویتامین اې (A)شتون لری،

خرما قبض لیری کوی:

په اوسنی ساینس کی خرما ته د قبض ضد خوراک (Laxative Food) وایی، له همدی کبله هغه کسان چې قبض لری ډاکتران ورته توصیه کوی چی خرما وخوری، د دې لپاره ډاکتران ورته وایی چې خرما باید یوه مکمله شپه په اوبوکی کښیږدی، چې خرما به په اوبو کې ډوبه وی، او کله چې شپه پر تیره شوه نو سهار دی دا خرما وخوړل شی چې دقبض لپاره تربلې هرې دوااغیزمنه ده.خرما کلمې نرموی، او غوړوی ئې تر څو فضله مواد ښه حرکت پکښې وکړی، نولومړی خرما د کلمو درد له منځه وړی او بیا نورهرڅه اسانه کوی.

د بدن د ښې ودې لپاره:

خرما یوه ډیره ښه اوغوره خوراک دی، خرما شحم، شکره او پروتین لری، او د ویټامینو په درلودلو سره خرما د ښه روغتیا لپاره غوره ده، یو کیلو ګرام خرما تقریبا۳۰۰۰ کالریز لری، ځکه کیمیا ده چې پوتاشیم لری، او د دماغ اواعصابو پوهان وایی چې ۴۰۰ ملی ګرامه پوتاشیم داعصابو٪۴۰ سلنه خطر له منځه وړی. خرما د اوسپنې په درلودلو سره د کم خونۍ (Anemia) لپاره ډیره ښه ده، خرما د وینې شحم اوشکره ثابته او معتدله ساتی.

خرما د صحتمند زړه لپاره:

کله چې خرماپه اوبو کی واچول شی، او پوره یوه شپه په اوبوکی خشته شی، او بیا سهار وخوړل شی نو دا د کمزوری زړه لپاره غوره درمل دی، اقلا دا باید په اونۍ کی دوه ځلی تکرار شی.

د جنسی کمزورئ لپاره:

د جنسی توان لپاره خرما یوه طبعی درملنه ده، که چیری یو موټ د خرما څخه ډک کړی شی او په شیدوکی واچول شی اوشپه پرتیره شی، په سهارکی همدغه خرما په شیدو کی میده شی، لاچې اوعسل هم ورسره علاوه شی نو دا د جنسی کمزورئ لپاره غوره طبعی درملنه ده.

خرما د نس ناستې لپاره:

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

خرما د نشې علاج ده:

په لویدیځ کی خرما د الکحلو د نشې لپاره ډیره زیاته استعمالیږی، هغه چا چې ډیرشراب خوړلی وی اونشه ئې نه ختمیږی نو په خرما سره دا هرڅه له منځه ځی، خو په عمومی ډول سره خرما هغه مهال د هرې نشې لپاره غوره درملنه ده چې کله په اوبو یا شیدو کی خشته شی او بیا وخوړل شی، او که اړتیاوی نو پخه خرما دی سمدستی وخوړل شی.په خرما کی یوه بل طبعی ماده شته چې فلورین ورته وایی، د فلورین په درلودلو سره د غاښونو ستونځې له منځه ځی، یعنی غاښونه دې ته نه پریږدی چی خراب شی، غارونه پکښې جوړشی او که لږ په ساده ژبه ووایم نوچنجیان ئې نه خوری

زیتون

زیتون یوه کټوره غذا ده ویل کیږی چی زیتون دهر ډول ناروغي درمل دی زیتون په قران کریم کی څو ځله ذکر سوی دی الله سبحان وتعالی دمؤمنون په سورت کی دزیتون په اړه فرمایلی دی {وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاء تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ } المؤمنون20

په 100 ګرامه زیتون کی لاندی غذايې مواد موجود دی

پروتین 1.5 ګرامه ، تیل 13.5 ګرامه، سکری مواد 4 ګرامه، پوتاشیم 91 ملیګرامه، کلسیم 61 ملیګرامه، مګنیزیم 22 ملیګرامه، فوسفور 17 ملیګرامه، اوسپنه 1 ملیګرامه، مس 22 ملیګرامه، تو پاله 4.4 ګرامه، کاروتین 180 ملیګرامه، ویټامین ای 300 Iu

پوهان وايي د زيتون تيل کولیسترول کموي او دانسان بدن په خپل طبیعی حالت باندی پريږدی او دماغ د شیخوخه څخه ساتی او پر بدن د زاریاتود تاثير څخه ساتی او جلد د چاودلو څخه ساتی د تريخی افرازات په کار اچوی ، اينه هوساکوی بولی زياتوی په پښتورګی کی د ډبری د جمع کيدولو مخنوی کوی او په بدن کی د وازګی د ډیریدو مخنوی کوی د چنګاښ او زړه دناروغي مخنوی کوی

د امريکا په نيويارک پوهنتون کی دوو ښوونکو ا . ډاکټر اهرنز او ا . س ترفسليد تر څيړونو وروسته ویلی دی چی د زيتون تيل د زړه د شراينو ناروغ اوهغه کسان چی د وينی پشار يې ډير وی زياته ګټه رسوی

او په اسپانيا کی طبی ټولنی تر څيړونو وروسته ويلی دی چی هغه کسان چی د زيتون تيل په خوراکی توکو کی هره ورځ خوری په هغوی کی د تې د چنګاښ ناروغي 35٪ کمه وی

د تورو اوشنو چايو څښل څه ګټه لری

توري او شيني چای د انسانانو په ژوند کي هغه ټاکلي د څښلومايعوی ماده ده،چه په نړئ 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 يئ هم خورا ډير دي. زمونږ په هيواد کي په سلو کي ۹۹٪ فيصده وګړي د تورو او شنو چا يو د څښلو څخه کا ر 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 تو ګه له پخوانيو وختونو نه مونږ ته را پا ته 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 ګوټ او ځای کي د ميلمه پالنې ښکاره او څرګنده پيرزوينه بلل کيږی .

ما د دي ګټور بوټی په باره کي د نړئ د انسانانو د اوسيدونکو د چاپيريال په مختلفو برخوکي د مسلکي پوهانو او متخصيصينو د نظريو په ملتيا سره خپل څيړه نيز مالومات پيل کړه چه دا دی اوس يی ستاسو سره په ګډه ګورو او ور باندی ږ.غيږ.و. چه چای څه شی او دانسان بدن ته څه ګټه رسوی .

څيړونيزو مالوماتو له مخي په ټوله نړئ کي د اوبو نه وروسته چای د څښلو دوهمه وسيله ده چه ډير خلک يی د څښلو څخه خوند اخلې.هر کال په نړئ کي دری ميليارده کيلو ګرامه چای توليديږی د ټولی نړئ د هيوادونو په پرتله د جاپان وګړئ په سلو کی ۸۰٪ فيصده د شنو

چایو د ښځو ښځه کار اخلي. د چایو ښځل 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 مرحلي د تیریدو نه وروسته د ښځلو لړی ته وړاندی کیږی.د تورو او شنو چایو

بیلوالی په دی کی دي چي د شنو چایو پاڼو ته لمړی جوش ورکول کیږی او بیا وچیږی ولي د تورو چایو پاڼی بیله جوشه وچیږی او کله کله د شیمیایی موادو رنګ ور ګډیږي او بیا د ښځلو لپاره تیاریږي. د چایو د تولید هیوادونه چین، جاپان، هند ، تر کیه او داسی نور دی چه لویه برخه یی په چین کي کرل کیږي .

شین چای

شین چای د ښځلو هغه ټاکلي ماده ده، چه د اړ تیا وړ کسان یی ورځ په ورځ زیاتیږی او د ښي روغتیا زیری پکښی نغښتي دی. د دي چای د ښځلو وړ کسان د شنو چایو په ښځلو کي ډیری ځانګړی ګټي ویني. د شنوچایو

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

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

او همدارنګه د کولوسترول په را کښتکولو کي هم د پام وړ مرسته کوی. او د زړه د حجراتو د ویجاړولو او خرابولو په مخنیوی کي هم ښه مرسته کوی. شین چای سړی ځوان ساتي او د اوږده عمر د ضمانت یوه ښه هیله او نښه هم ده.د شنو چایو په ښځلو کي 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 ناروغیو د مخنیوي لپاره په زړه پوری مرسته کوي .

۴ :شین چای د بدن د پوستکي او د بندونو د پاړسوب او روماتیزم په مخنیوی کي هم اغیزمن تما میږي او د نفس تنګي او ساه کښلو په ستونځه کي هم مرسته کوی چي د غوړونو د

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

۵ :شین چای د ډیرو مضرو او خطر ناکو مکروبو او باکتریاوو سره ښه مقابله کوي کوم چي د خولی له لاری د التهاب او دغاښونو د خرابیدو لامل ګرځي .

۶ :شین چای د فکری خرابی عصبی ا حساس د کمولو لپاره ډیر اغیز من تمامیږی او د ارامیت روغه فضا منځ ته را ولي او همدارنګه د هډوکو د تقویوی غښتلیا او پیا وړیتوب د ساتلو لپاره ښه مرسته کوی .

۷ :شین چای دغوړو اووازګینو حجراتو د ګلو ګوز خوځښت په ټپه دروی او د شکری د ناروغي لپاره د وینی جریان د کنترولولواو د مغزی حافظی په پیاوړتیا کی ګټور او اغیز ناکه رول لوبوی او د روغتیا یو مهم اړخ دی.

توري چای :

تور چای زیاتره په غربی هیواد کی ډیر څښل کیږی چي په خپل ترکیب کي داسي مواد لری چه د انسان په بدن کی د غذایي موادو د هضمولوپه برخه کی مرسته کوی. تور چای د احتراق عمل ته تیزوالی ور بخښي او د چاغي خنډ ګرځي. علمی تحقیقاتو ثابته کړیده چه تور چای د هډوکو د پاړسوب حالت کموی او دهغه مخنیوی کوی. تور چای د خولی د ساری ناروغي د مخنیوی لپاره هم ګټوری او اغیز مني ښیګڼی لری .

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

تور چای دشنو چایو په نسبت په نړۍ کي ډیر څښل کیږي. په تورو چایو کي بیلابیل تر کیبی مواد ګډیږی چه د ډول ډول میوو اوبه د چایو سره تر کبیږی او بیا یوځای د څښلو لپاره آماده ګیږی. دځیړونیزو تحقیقاتو پلټنی دا په ډاګه ثابته کړی ده چه چای د انسان بدن ته دیر ګټی رسوی. ستومانی او ستړیا له منځه وړي د روانی او عصبی احساساتو دکهالت د نا منظم حالت انګیزه ورکوی،او دیوی سالمي روغتیا زیری پکښي نغښتی دي. چای دمجلس او دوستانو دخبرو اترو پر محال یوه ځانګړۍ وسیله ده چي د میلمه پالني او کورودانۍ یوه په زړه پوری ډالۍ ده چه دخوند او لذت نه پرته فکری سالمتیا هم ور سره ملګری ده. ددي ټولو مالوماتو له مخي شین او تور چای

دروغتیا او آرامتیا لپاره یوه ډیره په زړه پوری وسیله ده چه انسان ته دهوساینې سالمتیا زیری ور کوی. چه خوند او لذت پکښی پروت دی. نو ځکه ددی کتور بوټی څخه مونږ ته د چایو په نا مه دغه نوم را پا ته دی او مونږ یی وڅښلو ته تیاریوو. تاسو ته هم دشنو اوتورو چایو د څښلو په هیله

عسل (یاشهد)

طبعي عسل(شهد) ۲۵۰۰ کاله پخوا د نړۍ په ګوټ ګوټ کې د انسانانو په واسطه د استعمال وړ ګرځیدلي ول. هغه ګټې چې طبعي عسل لري په سنتي طب کې د

په نوم د استفادې وړ ګرځیدلي دي Ayurveda.

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

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

او د ګلوکوز، فروکتوز، معدني مواد، لکه منیزیم، پټاسیم، کلسیم، اوسپنه او همداسې نورو معدني مواده څخه بډایه دي

د دې برسیره لکه د بې ۱ بې ۲ بې۳ بې ۵ او بې ۶ ویټامینونه هم په عسلو کې شتون لري. هغه څه چې عسل یې د خلکو پر وړاندې ډیر محبوب کړي دي، د عسلو استعمال دئ. عسل په ډیره ساده توګه د استفادې وړ دي. کولاې سئ په مستقیمه توګه یې هم وخورئ، په ډوډئ باندې لکه د مربا په شکل یې هم خوړلاې سئ.

د عسلو ګټې په لاندې ډول دي.

عسل کولاې سې چې په خواړو یا څکلو کې د شکرې ځاې په مکمله توګه پوره کړي. په عسلو کې ۶۹ فیصده ګلوکوز 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 ګټه دا دئ چې هغه شکره یا شیرینې چې پکې موجوده دئ ډیره په اسانه توګه په ګلوکوز بدلون مومي، او ډیري ظعیف معدي هم کولاې سي چې جذب یې کړي. ځکه د عسلو هضم ډیر اسان دي.

اخیرنیو څیرنو دا څرګنده کړې چې، په عسلو کې داسې یو اورګانیزم وجود لرې چې د یو ورزشکار بدنې قووت ته وده ورکوي.

همداسې د وينې قند هم ثابت ساتي، عضلې تازه کوي، او بعد له ورزشه څخه ګليکوژن هم ترميم کوي .

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

او که د شيدو سره وخوړل سي، تر ټولو ښه درمل د پوستکې لپاره دي. په همدې دليل د نړئ په ډيرو هيوادونو که په سبانارې کې عسل او شيدي ضرور موجودي وي.

ځانګړتياوي.

۱ په راحتی سره هضميږي.

۲ د انتې اکسيدان بهترينه منبع دئ.

۳ په سرعت سره په وينه کيې ګډيږي. کله چې د اوبو د مناسبه ميزان سره مخلوط سي په ۷ دقيقو کې د انسان په وينه کې تيتيږي.

۴ وينه پاکوې، د وينې چريان تنظيموي.

څو په زړه پورې خواصونه.

۱ عسل هيڅکله نه خرابيږي، د ساتلو لپاره يې يخچال ته اړتيا نسته.

۲ د فروکتوز د ميزان د پورته کولو پخاطر ۲۵ فيصده د قندو څخه خواږه دي.

۳ د کال د هر فصل د بدلون په وخت کې چې کوم الرژي يا حساسيت انسان ته پيښږي، عسل يې بهترينه درمل دي

په نهاره (تشه خېټه) د اوبو څښنل

نن صبا دا په جاپان کې دود دی چې هر سهار کله چې وګړي له خوبه را ويښ شي په نهاره اوبه څښي. په دې سربيره ساينسي څيړنو هم په نهاره د اوبو څښنلو ارزښت ثابت کړی. غواړم د ښاغلو لوستونکو لپاره د اوبو د استعمالو او ګټو په اړه يو څو کرښې وليکم. يوې جاپانۍ طبي ټولنې د يو شمير خطر ناکو زړو او همدا رنګه د نوو ناروغيو لپاره د اوبو په وسيله د راتلونکو ناروغيو درملنه ۱۰۰ فيصده اغيزناکه او ګټوره ښودلې: د سر درد، د ځان درد، د زړه سيستم، د بندونو پاړسوب، د زړه چټکه درزا، عصبي ناروغي (ميرګي)، زيات چاغ والی، نفس تنګي، توبرکلوز، د مغزو د پاړسوب ناروغي، د پښتورګو او بولې ناروغۍ، قی ، د معدې جوش، اسهال، بواسير، د شکرې ناروغي، قبضيت، په سترګو پورې تړلې ناروغۍ، د زيلانځ (رحم) ناروغي، د سرطان ناروغي، د غوړو، پوزې او ستونې

ناروغۍ د درملنې کړنلار ۱. هر سهار کله چې له خوبه بیداریږي مخکې له دې چې خپل غاښونه برش کړئ ۲ ګلاس اوبه وڅښئ.

۲. خپله خله یا غاښونه برش کړئ، مګر د ۴۵ دقیقو لپاره مه څه څښئ او مه څه خورئ.

۳. د ۴۵ دقیقو څخه ورسته کولی شئ د معمول په څیر څه وخورئ یا هم څه و څښئ. ۴. د صبا ناری، د غرمې او ماخستن له ډوډۍ څخه ۱۵ دقیقې وروسته د ۲ ساعتونو لپاره مه څه خورئ او مه څه څښئ. ۵. هغه وګړی چې د عمر له لحاظه زیات او یا هم ناروغه وي او نه شي کولی ۴ ګلاسه اوبه وڅښي په پیل کې کولی شي له کمو پیل وکړي او په تدریجی ډول د ورځې په سر خپل د اوبو څښاک ۴ ګلاسونو ته ورسوي.

۶. د اوبو د استعمال نوموړې کړنلار کولی شي ناروغه وګړو ته روغتیا ور په برخه او روغ وګړي له خپلې روغتیا څخه خوند واخلي. راتلونکی لست د هغو ورځو د اوبو د درملنې د ورځو شمیر په ډاګه کوي چې د عمده ناروغیو د درملنې/کنترول/کمولو لپاره اړتیا لري. ۱. د وینې فشار- ۳۰ ورځې۲. د معدې ناروغي- ۱۰ ورځې۳. د شکرې ناروغي- ۳۰ ورځې ۴. قبضیت- ۱۰ ورځې ۵. د سرطان ناروغي- ۱۸۰ ورځې ۶. د توبر کلوز ناروغي- ۹۰ ورځې ۷. هغه ناروغان چې د بندونو پاړسوب لري په لومړۍ اونۍ کې باید د ۳ ورځو لپاره نوموړې کړنلار تعقیب کړي او په دوهمه اونۍ کې دې هره ورځ څښي نوموړې کړنلاره کومه جانبي اغیزه نه لري، خو بیا هم کیدای شی د درملنې په پیل کې څو ځله اړه شئ چې تشې متیازې وکړئ.

دا به غوره وي که چیرې موږ دغه کړه وړه د خپل ورځنی ژوند یو عادت وګرځوو. اوبه وڅښئ او روغ رمټ او فعاله اوسئ. دا یو مفهوم لري ... چې چینیان او جاپانیان د ډوډۍ سره ګرم چای څښي... یخې اوبه نه . کیدای شی دا هغه وخت وي چې موږ هم د چینیانو او جاپانیانو دغه عادت خپل کړو. موږ باید څه له لاسه ور نه کړو، باید هر څه تر لاسه کړو.

هغه وګړي چې د یخو اوبو څښل خوښوي، دغه موضوع پرې د تطبیق وړ ده. دا ښه ده چې چې د خواړو وروسته یو ګلاس یخې اوبه وڅښي، مګر یخې اوبه هغه غوړین مواد چې تا خوړلي جامدوي او په پایله کې یې د هاضمې پروسه سوکه کیږي.

کله چې دغه مواد د معدې د تیزابو سره غبرګون ښکاره کوي، نوموړې مواد په چټکۍ سره تجزیه او په کولمو کې جامد پاتې کیږي. چې له امله یې کولمه لیکه کیږی، او بیا په ډیره چټکۍ سره په شحمیاتو بدل او د سرطان ناروغی لامل ګرځي. نو دا به غوره وی چې له ډوډۍ وروسته د یخو اوبو پر ځای سوپ یا ګرمې اوبه و څښل شي.

د زړه د حملې په اړه یوه جدي خبرتیا: میرمینې 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 شوني ده چې د زړه د حملې پر مهال په لومړی کې ناروغه په سینه کې درد احساس کړي. د زړه بدیدنه او زیاته خوله کول هم د زړه د حملې عادي نښې نښانې ګڼل کیږي. پر ۶۰ فیصده وګړو د زړه حمله هغه وخت راځي 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. راځئ 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 روغتیایي ګټې

څرنګه چي بادام یو خوندوره وچه مېوه ده او د ښه خوند تر څنګ ډېري نوري روغتیایي ګټي هم لري چي ځیني یې په لاندي ډول دي:

1: بادام د بدن اضافي وزن په کمولو او د زړه د حملې په کمولو کي له تاسو سره مرسته کوي د (Loma Linda School of Public Health) د راپو له مخي په هفته کي 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 ویني د فشار په کمولو او د شکري په کښته کولو کي مرسته کوي.

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

4: همدارنګه بادام د انسان حافظه پیاوړې کوي او ددې تر څنګ عصبي سیستم لپاره نوري زیاتي ګټي هم لري.

5 : د بادام د غوړو منظم استعمال کولای سي د پوستکي توري الغې ، ټپونو او د ګونجو په له منځه وړلو کي له تاسو سره مرسته وکړي.

6: دبادام غوړي مو وریښتانو ته ښکلا او ټینګوالی ورکوي.

7: پر پورته ګټو سربېره بادام دپوستکي د ښکلا او صحت لپاره، د سرطان د ناروغۍ مخ نیوي ، د بدن د اضافي وزن د کمولو او دقبضیت د له منځه وړلو لپاره ګټور دي.

د پاملرني وړ ده که چيري دغه خواړه تر اندازې زيات وخوړل سي د مختلفو ناروغيو لامل هم کېداى سي.

دانګورو ګټې

انګور هغه ميوه ده چې پريمانه A,او B ،C, ويټامينونه او ډيره اوسپنه ، مګنيزيم، فاسفور او کلشيم لري نن سبا په ډيروځايونوکې دانګور په وسيله دمعالجې له رودې استفاده کوي دغه ميوه همداراز دقبضيت او روماټيزيم د معالجې لپاره کارول کيږي حتي دسرطان دمخنيوي لپاره ګټه وره ميوه ګڼل شوې ده.

وروستى څيړنې ددې ښودنه کوي چې دغه ميوه دسرطان ،سيني ،پروستاټ، اوځيګردسرطان په مخنيوي کې ډير اغيز لري.

که انګور له ډوډۍ مخکې وخوړل شي وزن کموي په داسې حال کې چې که له ډوډۍ سره وخوړل شي دچاغښت سبب کيږي يوې خبرې ته بايد پام وکړو چې له انګورو وروسته اوبه ونه څښل شي او له انګورو سره يوځاي وچه ميوه هم تاوان لري ځکه په دواړو حالاتو کې دنس دردونه پيداکوي . دغه ميوه همداراز وينه پاکوي او دوينې په جوړيدا کې يې اغيز جوت شوى دى.

دغه ارزښتمنه ميوه دوينې دخوړو اندول ساتي او کارپوهان وايي چې سره انګور دشنو په پرتله دوينې په جوړولو او تصفې کې ښه تاثير لري نو هغه کسان چې د وينې خواړه يې کم دي هغو ته دغه ميوه ډيره ګټه لري داچې وايي دغه ميوه سرطان ضد د ه علت يې دا ؛دچې انګور ميکروبي ضد اغيزلري او له دې لارې دسرطان مخه هم نيسي هغه کسان چې ناروغۍ يې تيرې کړي وي يا هغه کسان چې دفاعي سيستم يې کمزورى وي بايد انګور ، ګازرې ، منې او شفتالو ډير وخوري.

همداراز انګور پريمانه پتاشيم لري چې دبدن کمزورۍ جبرانولاي شي او دوينې له فشار سره مرسته کولاي شي.

دغه ميوه دزړه ،پښتورګو اوسږو لپاره ګټه لري او دمالګواو کاني مو موادو د درلودلو له امله ملين او مدرر خواص لري هغو کسانو ددې ميوې سپارښتنه کو چې په نقرص ناروغۍ اخته وي همداراز هغه سرخوږ چې قبضيت ،بې اشتهايي ،نفخ او باد او خولې بد بوي هم ورسره وي د انګور داوبو په خوړلو سره يې معالجه شونې ده.

ددغې میوې بل محصول یعنې ممیز هم دبدن دعمومي تقوې سبب کیږي او دسنیې دنرم کولو او دستونې د دردونو لپاره ښه دي همداراز هغه کسان چې دوینې لوړ غوړلري دهغو لپاره یې سپارښتنه کوو.

دانګورو غوره میکروب ضد تاثیرات لري او کله لا سلاد سره وخوړل شي نووزن هم ورسره کمیداي شي خو که دانګورو غوره یوازې وخوړل شي معدې ته تاوان لري همداراز باید امیندواره ښځې یې ونه خوري ځکه چې ادرار زیاتو ي او ممکنه ده دسقط جنین سبب شي.

بادرنګ

بادرنګد ځلورو هغو سبزیو د ډلي دئ، چې په نړئ کې په ډېره اندازه کرل کیږي او خوړل 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 ترلاسه کړي.

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

د وجود د داخلي او باندنۍ تودوخي سره په مبارزه کي مثبت رول لري، هغه کسان چې پر پوست ئې داني وي او یا په جلدي ناروغیو اخته کیږي نو د بادرنګو خوړل مرسته ورسره کولای سي. همدا ډول روغتیا پالان وایي: چې د ښکلا لپاره هم بادرنګ ښه نخسه ده.

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

که غواړئ، چې سترخوان مو ښایسته سي، نو د بادرنګو د رانیولو پر مهال یې رنګ او تازه والي ته خاصه پاملرنه وکړئ. ځکه چې پیازي او ژړ بادرنګ ستاسو روغتیا ته زیان اړوي.

بادرنګ 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 ډنګروالي / لاغر ستوری بلل کیږي ، دخوړو کارپوهان یې تل هغو کسانو ته سپارښتنه کوي، چې ډېر وزن لري پردې سربېره بادرنګ بوره نه لري ،چې دوزن د ډېرښت لامل وګرځي .

ځینو علمي څېړنو دا ښودلې ده، چې بادرنګ دا وړتیا لري، چې دسړیو دجنسي ځواک فعالیت لا پسې ډېر کړي په ځانګړو توګه دهغو، چې دکوروالي پرمهال له ځانګړو ستونزو ځوریږي ، بادرنګ دجنسي ناروغیو د درملنې په سر کې راځي ، ځینې عضوي ویګرا ګڼي.

دبادرنګ له ګټو یوه دا هم ده، چې دسړی ادرار زیاتوي او دا ددې لامل ګرځي، چې سړی له خپل کوروالي څخه خوښ شي پردې سربېره په بدن کې دویني دجریان فعالیت زیاتوي،چې دا چاره دسړی او ښځې لپاره مهمه او ګټوره بلل شوې ده.

ځینې څیړنې دا هم وایي : چې دبادرنګ بوی دښځو دراپارولو په برخه کې هم دپاموړ رول لوبوي ددې ترڅنګ هغه ښځې، چې دسترګو شاوخوا توروالي او پړسوب څخه ځوریږي کولای شي له بادرنګ څخه ګټه پورته کړي، چې دا پړسوب له منځه ولاړ شي

بادرنګ د پوستکي د ناروغیو لپاره هم کټور دي لکه د سترګو د لاندینۍ برخي پړسوب او د لمر پواسطه د مخ د پوستکي د سوځیدو، ځکه په بادرنګ کې سکوربیک او کافئیک اسید موجود دي چې د بدن د اوبو د ضایع کیدولو مخنیوی کوي.

بینډۍ

بېنډۍ یو له هغو سبزیجاتو څخه دی چې بې شمیره روغتیایي ګټې لري او انسان له یو شمیر مهلکو ناروغیو څخه ژغورلی شي.

بېنډۍ ډیره لږه کالوري لري خو د ګټورو روغتیایي موادو تر ټولو غوره منبع ده. دغه خواړه زیاته اندازه فایبر(Fiber) ، ویټامین اې(Vitamin A) ، ویټامین سي (Vitamin C) او فولیټ (Folate) نومې ګټور روغتیایي مواد لري. همداراز دویټامین بي(Vitamin B) ، ویټامین کې(Vitamin K) ، کلسیم(Calcium) ، پوټاشیم(Potassium) ، اوسپنه(Iron) ، مګنیزیم(Magnesium) ، منګنیز (Manganese) او زینک (Zinc) له غوره منابعو څخه ګڼل کیږي. په دغه خواړه کې یو شمیر انټي اکسیډنټس لکه بیټا کیروټین(Beta-Carotene) ، لیوټین (Lutein) او ژانتین (Xanthine) هم شتون لري.

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

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

د سرطان ضد: په دغه خواږه کې شته انټي اکسيډنټس (Antioxidants) د بدن دفاعي نظام څخه د هغو ازادو راديکالونو په وړاندې چې حجرات ته بدلون ورکولو سره هغوي ته سرطاني خاصيت ورکوي ساتنه کوي.

نفس تنګي: په بېنډۍ کې شته انټي اکسيډنټس او ويټامين سي د نفس تنګۍ ناروغي په کمولو کې ډيره زياته مرسته کوي.

هډوکي غښتلی کوي: په بېنډۍ کې شته فوليټ نومې مواد هډوکي پياوړي کولو سره انسان د هډوکو مختلو ناروغيو څخه ژغوري.

کوليسټرول: په بېنډۍ کې پيدا کيدوونکی محلول فايبر په بدن کې مضرکوليسټرول ټيټولو سره د زړه د حملې او د زړه يو شمير نورو ناروغيو څخه مخنيوی کوي.

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

شکر: دغه خواږه انسولين (Insulin) ته ورته خاصيت لري او په وينه کې د قندي موادو اندازه کموي

امروت

امروت هغه مېوه چې له ښکلي خوند سره سره د ويټامينونو او معدني موادو بډايه شرچينه هم بلل کيږي. د امروتو خوړل په اوړي کې د دې لپاره ګټور دي چې هم د بدن د اړتيا وړ مواد پوره کوي او هم د زياتې تندې مخه نيسي.

امروت له ۷۶ نيولې تر ۸۳ سلنه اوبه او له شپږو تر ۱۲ سلنه قندي مواد لري. په امروتو کې د اسيد کچه يو يا دوه سلنه ده چې ماليک سيتريک، تانن، پکتين، انورتين او اسپاراژين يې معلوم اسيدونه دي.

امروت د ويټامين (A,B1, B2, C) او دغه راز د معدني موادو لکه فاسفر، سوډيم، کلسيم، مګنيزيم، ګوګرد، پوتاشيم، مس، اوسپنه، منګنيز او نور تر ټولو ښه زېرمه بلل کيږي.

د امروتو د ونې پوستکی د قبض لپاره ګټور دی؛ دغه راز که د امروتو د ونې پوستکی و اېشول شي، د بډوډو، مثانې ډبرې له منځه وړي او ادرار زياتوي.

د امروتو د ونې پاڼې هم بې ګټې نه دي؛ د يادې مېوې ونې اېشول شوې پاڼې کولی شي له مثانې څخه بډوډو ته غځېدلې لاره له هر ډول ميکربونو څخه پاک کړي.

د خامو امروتو په خوړلو کې باید زیاتی 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 پاڼې لري، مېوه یې مخروط ته ورته او غوښینه ده.

د انځر صحي ګټې

انځر ډېره قیمتی غذا ده، د بدن څخه ترویشکی جزبوی چی دغه ترویشکی د زیاتو ناروغیو سبب ګرځی.

پښتورګی او مسالک بولی پریولی،قبض ماتوی خاصتا د ډیر عمر کسان که 3- 4 دانی وچ انځر په اوبو کی خشته کړی او بله ورځ سهار یې په نهاره وخوری او اوبه یې وچښی د قبض د پاره تر هر ډول ګولی انځر ښه درمل دی،د تنفسی جهاز د التهاب دپاره ډیره فایده کوی،د ماشومانو، سپن ږورو، سپوټ کونکو، د امیدوارو میرمنو دپاره ډیره ښه غذا ده،هغه ریګ چې په پښتورګی او مثانه کی وی دهغه د خارجولو او پاکولو دپاره ډیره فایده کوی او او دپښتورګی اومثانی د پریوللو دپاره ښه درمل دی. په 100 ګرامه تازه انځر کی لاندی مواد وجود لری.

اوبه71.1ګرامه، پروټین1.2 ګرامه، غوړ0.4 ګرامه،کولیسترول0.07ګرامه،کاربون هیدرات16.1 ګرامه، تپاله 1.4 ګرامه، وېټامین ای 75، وېټامین1بی 0.09 ملیګرامه، وېټامېن2 بی0.07 ملیګرامه، وېټامېن سی 2 ملیګرامه، تریو ستریک340 ملیګرامه، صودیم2 ملیګرامه، پوتاشیم190 ملیګرامه، کلسیم 50 ملیګرامه، مګنیزیم21 ملیګرامه، اوسپنه0.8 ملیګرامه، مس0.07 ملیګرامه، ګوګړ12 ملیګرامه، انرژی65، په 100 ګرامه وچ انځر کی لاندی مواد وجود لری. اوبه71.1ګرامه، پروټېن1.2 ګرامه، غوړ0.4 ګرامه،کولیسترول0.07ګرامه،کاربون هیدرات16.1 ګرامه، تپاله 1.9 ګرامه،وېټامین ای 75، وېټامین بی 10.09 ملیګرامه، وېټامېن2 بی 0.07ملیګرامه، تریو نیکوتیک0.63 ملیګرامه، وېټامېن سی2 ملیګرامه، تریو ستریک340 ملیګرامه، صودیم2 ملیګرامه، پوتاشیم190 ملیګرامه، کلسیم 50 ملیګرامه، مګنیزیم21 ملیګرامه، اوسپنه0.8 ملیګرامه، مس0.07 ملیګرامه، فوسفور40 ملیګرامه، ګوګړ12 ملیګرامه، کلورین16 ملیګرامه، یود0.35، کارسین (زنک)0.25 انرژی65.

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 ګټې

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 ويټامينونو تر ټولو بډايه سرچينه هم په ګوته شوې ده. کله چې په خپل غذايي رژيم کې پالک ولرئ، نو له چاغوالي مه وېرېږئ، که د بډوډو شګې نه لرئ کولی شئ په اونۍ کې یې ان تر درېيو ځلو مصرف کړئ.

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

دا چې پالک په خپل ترکيب کې په زياته کچه کليسم او ويټامين (که) لري، نو د هډوکو د پياوړتيا او بيا رغولو لپاره کټور ثابتيږي. هغه کسان چې اوس او يا مخکې يې 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 زياتيږي د بدن غړي يې هم ورسره ضعيفيږي چې له دې جملې يو يې سترګې دي، خو په پالکو کې شته (کارتنويدونه) هغه مواد دي چې سترګې ځوانې ساتي، کسي يې پر خپل حال پاتې کېږي او د سترګو له ديد سره مرسته کوي.

د پالکو د پخولو تر ټولو بده لار د پالک زيات اېشول، خو تر ټولو ښه لاره يې په کمو غوړيو کې سره کول دي؛ ځکه که پالک د ډېر وخت لپاره و اېشول شي په کې شته ټول مودا يې له منځې، بيا نو يوه شنه ګياه وي او بس.

دا چې پالک نورو خوراکونو ته هم رنګ ورکوي دغه راز په هنر کې هم د رنګونو د توليد لپاره کار ترې کار اخيستل کېږي.

د نړۍ ۸۵ سلنه پالک په چين هېواد کې کرل کېږي، يوه کمه اندازه پالک ۴۰ کالري انرژي لري په داسې حال کې چې د (کټ کټ) چاکلېټ يوه برخه بيا د ۵۷ کالری انرژی درلودونکې ده.

پالک په خپل ترکيب کې د (اګزالات) په نوم شيميايي ماده لري چې د بدن لپاره ګټوره ده، خو زياته پيمانه يې په بډوډو او مثانه کې د ډبرې جوړېدو لامل کرځي.

نو د هغه کسانو لپاره چې بډوډي يې ډبرې توليدوي، ډېر نه توصعه کېږي.

روغتیا پالان پر دې اند دي چې پالک د وچې توخلې لپاره تر ټولو ښه نسخه ده، دوی وایي پالک د سرطان ضد خاصیت لري او د وینې د سرو کورویاتو له تولید سره مرسته کوي.

پالک د پروستات، رحم، معدې او حنجرې سرطان له منځه وړي او په وینه کې د کلسټرولو تنظیمول یې اصلي دنده ده.

د تورو مرچو ګټې

مرچ کولای شي په معده کې هائې ډرو کلورک ایسډ پیدا کوي او ورسره قبض کموي او په ښځو کې دسینو کینسر مخنوی کوي او له بدن څخه زهریلی مواد هم ختموي.

دلندن د مشن پوهنتون څېړونکې وائې 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 ډېره مرسته کوي.

که چیري یو انسان غواړي چې له زیاتو ښځو سره واده وکړی او هغه سره خوشحال ژوند غواړي بیا دی د تورو مرچو خوراک زیات کړي.

د خټکي غذایي ګټې

١ :خټکی د ویټامین A درلودونکی دی، چې د بدن د حجرو په ترمیم او نوښت کې اړین رول لري. ٢: خټکی د ادرار راوړلو او پټاشیم په لرلو سره د پښتورګو او مثانې د ډبرو په ناروغیو کې ګټور تمامېږي. ٣: خټکی په ډېره اندازه د A,D,C ویټامینو او سلولز درلودونکی دی. ٤: خټکی د ښځو د شېدو د زیاتوالي لامل ګرځي. ٥: خټکی د کمخونه ناروغانو لپاره ګټور دی. ٦: خټکی د قبضیت د درملني لپاره هم وړاندي کیږي٧: خټکی د پوستکي رنګ روښانکوي او د دایمي تندي (تږي) د درملني سبب ګرځي. ٨: خټکی د غذا په هضم کي مرسته کوي او د سوی هاضمې په کمولو کي رول لري. ٩: خټکی د زیاتو اوبو په درلودلو سره، قندي مواد په وینه کي ژر جذبوي، په نتیجه کي خستګي او ستوماني له منځه وړي. ١٠: خټکی د قندي او معدني موادو په منځ کي د ځانګرو انزایمونو درلودونکی دی، د هاضمي سرعت زیاتوي په کوچنیانو کي اشتها او فزیکي فعالیت زیاتوي او د بدن د حجراتو د ودې سبب ګرځي.

د خټکي په استعمال کي لازم احتياط:

۱_ د خټکي زيات مصرفول د معدې او کلمو د درد لامل کيږي. خټکی بايد د غذا څخه وروسته مصرف سي، که نه د اسهال لامل کيږي. هغه کسان چي معده يې کمزوره وي، د خټکي خوړل يې د اسهال لامل ګرځي. په خټکي کي موجود قند د ګلوکوز له کورنۍ څخه دي چي په وينه کي ژر جذبيږي او ډېر ژر د ويني قند لوړوي، نو هغه کسان چي په شکره اخته وي ياېي وزن ډېر وي بايد د خټکي د مصرفولو څخه ډډه وکړي. پياد ولرئ: د خټکي د مصرفولو تر ټولو ښه وخت د دوه وخته غذا خوړلو منځ دی.

کاهو

1-کاوو، يو ډول ګټور سابه دی چې اومه خوړل کيږي. د پانو څخه يې په سلاته (سلاډ) کې هم کار اخلي. کاهو پلنې، اوبه لرونکې، شنې پاڼې او ژېړ ګل لري. د جوړې هاضمې ښتن کولای شي چې هغه ښه هضم کړي. د کاهو کلورفيل د هغه په پوټکي کې وياو خوړل يې وينه زياتوي.

کاهو د عصبي مرضو، روماتيزم، نقرس، د سياټيک د دردو او بدخوابۍ ضد دی او ستړي ماغزه تسکينوي، خو خوړل يې د شيدو، شرابو، خوږو، انيځرو، عسلو، خټ:ي، هندوانې، انګورو او خرما سره ښه نه لګيږي. کاهو په سلوکې ۱-۱۲٪ کاربوهايډريټ، ۱-۰،۹۰٪ پروټين او ۰،۵٪ شحمی مواد لری. د ۱۰۰ ګرامو کاهو خوړل ۱۳-۱۶ کالوري توليدوي. کاربوهايډريټ يې د همی سليولوس، مانيت او اينوريت او پانتوزان. کاهو کافي مواد لکه: پوټايم، سوډييم، مګنيزيم، سلفر او يو څه کلسيم هم لري. خوړل يې د ډيابيټ لپاره ګټور دي

کېله

يوه دانه کېله په متوسطه توګه ۱۶۵ ګرامه ده، چې ۱۵۷ کيلو کالوري انرژي لري. په همدي حساب ۱۰۰ ګرامه کېله ۹۵ کيلو کالوري لري.

کېله د سي ويټامين، فولک اسيد، پوتاشيم، مګنيزيم او فايبر ښه سرچينه ده. کېله انسان مړولای شي. يو عدد غټه کېله د دريو خوراکو ميوو سره برابره ده، په همدي خاطر بايد د خوراک په نسبت مصرف شي.

کېله د روغتيايي له لحاظه د پنځه نمرو څخه د څلورو نمرو خاونده مېوه ده.

په سل ګرامه کېلې کې د انرژئ کچه:

۱ـ کاربن هایدرایت ۲۱/۳۹ ګرام، ۲ـ پروتئین ۱/۱۵ ګرام، ۳ـ غوړ ۰/۱۸ ګرام، ۴ـ کلسترول نلري، ۵ـ سودیم ۱ ملی ګرام، ۶ـ پوتاشیم ۳۹۳ ملي ګرام، ۷ـ کلسیم ۹ ملي ګرام، ۸ـ ویټامین آ ۳۸ ملي ګرام، ۹ـ ویټامین سي ۱۲ ملي ګرام، ۱۰ـ اوسپنه ۰/۵۵ ملي ګرام.

مڼه او د هغې روغتیایي ګټې

مڼه چې علمي نوم یې Malus domestica او په انګلیسي کې ورته Apple وایي، د Rosaceaپه کورنۍ پورې اړه لري، خوږه او غوښنه مېوه لري، چې ځینې یې په دوبي او ځینې یې په مني کې پخېږي .

مڼه ډېره ښکلې او په زړه پورې ونه لري؛ چې د ونې لوړوالی یې له ۸/۱ تر ۶/۴ مترو پورې رسېږي؛ شنې بیضوي شکله تېرې څوکې پاڼې لري؛ ګلان یې سپین دي، چې د پسرلي په لومړیو کې له پاڼو سره یوځای په ونه کې راشرګندېږي .

زموږ د ګران هېواد افغانستان په بېلابېلو سیمو کې د مڼې ونې کرل کېږي، چې د میدان وردګو مڼې تر ټولو زیاتې مشهورې دي، چې نه یوازې د هېواد، بلکې د نړۍ په بازارونو کې یې مینه وال ډېر او په لوړ قیمت خرڅېږي .

د مڼې ونه لومړۍ په مرکزي آسیا کې وکرل شوه، چې زرهاو کاله وروسته د مهاجرو (کډوالو) په وسیله یې اروپا او امریکا ته لاره پیدا کړه، چې په نړۍ کې یې تر دې دمه ۷۵۰۰ پېژندل شوي سورتونه شتون لري .

د نړۍ د ځینو هېوادونو خلک لکه : یونانیان، سکندنویان او د لرغونې اروپا مسیحیان له مڼې څخه په مذهبي مراسمو کې ګټه اخلي او دغه راز افغانان یې د خپلې خوښۍ په محفلونو کې لکه : د مېلمستیا، کوژدې او واده په مراسمو کې د خپلو مېلمنو د درنښت په خاطر ترې کار اخلي . مڼه په بشپړه پیمانه دPP) ، B2، B1، A، او (C ویټامینونه لري. قندونه یې په ځانګړي ډول ګلوکوز او سلولوز دي. سر بېره پر دې معدني مالګې لکه : فاسفورس، کلسیم، مګنیزیوم، پوټاشیم او نور په خپل ترکیب کې لري .

مڼه بشپړ خواړه دي، ویټامینونه یې د بدن اړتیا پوره کوي. که مڼه په ونه کې ښه پخه شي، نو خوشالونکې، زړه او اعصاب قوي کوونکې مېوه ده، د هاضمې جهاز هم پیاوړی کوي او په اروایي توګه انسان ډاډمن کوي . مڼه د بدن په روغتیا او د پوستکي ښکلا او تازه ساتلو کې ډېر رول لري.

د ينې د ناروغيو د نقرص، روماتېزم او ډيابت د ناروغانو له پاره ښه مېوه ده، څرنګه چې د منې سلولوز له نورو مېوه جاتو څخه لږ دی، نو ځکه يې د نورو په پرتله جذب او هضم آسان دی . يو انګليسي متل دی، چې وايي : که په ورځ کې يوه منه وخورئ، نو هېڅکله به ډاکټر ته ورنه شئ .

د يادونې وړ ده، چې په منه کې شته ويټامينونه د هغې په پوستکي کې ډېر دي، هغه کسان چې کولای شي د منې پوستکی هضم کړي، نو غوره ده، چې له پوستکي سره يې وخوري، که چېرې غواړئ، چې پوستکی يې لرې کړئ، نو غوره ده، چې ډېر نازک يې لرې کړئ.

په هر ۱۰۰ ګرامه منه کې لاندې مواد شتون لري:

۱ ــ انرژي ۲۵۸ کالوري، ۲ ــ پروټين ۲/۱ ګرامه، ۳ ــ شحميات ۶/۱ ګرامه، ۴ ــ نشايسته ۶/۵۹ ګرامه، ۵ ــ کلسيم ۲۴ ملي ګرامه، ۶ ــ فاسفورس ۱۰ ملي ګرامه، ۷ ــ اوسپنه ۲/۱ ملي ګرامه، ۸ ــ ويټامين اې ۳ مايکرو ګرامه، ۹ ــ ويټامين سي ۶/۴ ملي ګرامه، ۱۰ ــ پوتاشيم ۱۰۷ ملي ګرامه، ۱۱ ــ ويټامين بي يو ۱۵/۰ ملي ګرامه، ۱۲ ــ ويټامين بي دوه ۰۸/۰ ملي ګرامه، ۱۳ ــ ويټامين بي درې ۱/۰ ملي ګرام.

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 څېړنو ثابته کړې، د ويلني پرلپسې استعمال د انسان د وينې کلوسټرول کنټرولوي او په کې موجود (ميګنيزيم) هډوکو ته طاقت او ځواک ورکوي. که څه هم نانا يوه عادي سبزي ښکاري؛ خو ګټې يې ډېرې زياتې دي.

ژاولو روغتیايي ګټې

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

۲ -بې قنده ژاولې

ډېری کسان له ډوډۍ خوړلو وروسته له دې ډول ژاولو څخه ګټه اخلي؛ ځکه نه یوازې غاښونو ته زیان نه رسوي، بلکې په پاکولو کې یې مرسته کوي. په دې ډول ژاولو کې د ګلوکز 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 ژول په معده کې د خوراکي موادو له هضم سره مرسته کوي.

ولې ژاولې ونه ژوو

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

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

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

کشمش

دوینی تریو تیزاب ختموی ،وبدن ته ښه طاقت ورکوی،داینې دپاره ډیر ه فایده کوی

دتنفسي جهاز دناروغیو دپاره ډیره فایده کوی ، دبولو او مثانې دناروغیو دپاره ډیره ګټه رسوی، دنیکوتینو تاثیر ختموی.

وره

وره شراین د بندیدو څخه ساتی ولی چی په رګو کی د کولسترول جمع کیدل د منځه وړی ، فوسفو او کلسیم پکښی ډیر دی ،د وینې فشار ټیټوی ،اشتها خلاصوی ،کولمې پاکوی او سپږسکې 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 ناروغې او د سږی د التهاب څخه پیداسوی وی، بولی ډیروی،جنسی طاقت ډیروی،اعصاب قوی کوی ،د پښتورګی او مثانې رېګ صفاکوی ،وره که کور کی دود سی د سل او د فتریا مکروب وژنی ،دغاښ درد ارامو ی

دپام وړ:

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

لیمبو

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

ویټامین سی غنی دی په هډوکو کی کلسیم تثبتوی ، د وینی سپین کرویات په کار اچوی او د ناروغیوممانعت راولی ، هغه کسان چې تر پزه یی وینی راځی وهغو ته ډیره فایده کوی ، مکروبونه وژنی او ذکام ته ډیره فایده کوی ،تنفسی جهاز او حنجره صافوی ،د ګیډی بادونه ورکوی،د خولی دانی ورکوی ،د بدن پلې په کار اچوی ستړی کس ته ډیره فایده کوی ، د لیمبو تیل د عطرونواو شامپو په جوړولوکی ډیر استعمالوی ،که د لیمبوټوټې 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 دګلسرین سره ګډی شی او لاسونه په غوړ شی د لاسو

سړوالی ورکوی او لاسونه نرموی ،هغه نوکان چی ژر ماتیږی که د لیمبو په اوبو ولړسی نو کان به بیا نه ماتیږی ،که غوماشی ، غالبوزی چیچلی ځای باندی که لیمبو وموښل شی ډیره فایده ، د وینی فقیر ته ، اوهغه کسان چی اینه یې کا کوی وهغوی ته ډیره فایده کوی، د لیمبو پوستکی د ګیډی چنجیان خارجوی ، په ژړ بریښندوکی لیمبو کی ګټه زیاته وی اوپه شین لیمبو کی ویټامین سی لړ وی په لیمبو کهپه زړه پونده وموښل سی دپوندی زړوالی سموی

لیمبو باید د لړ څه اوبو سره وچښل شی او سهار په تودو اوبو کی وچیښل سی د معدې او اینې څخه زاریات خارجوی ، د لیمبو اوبه ډیر ژر خرابیږی باید تازه استعمال شی.

زردالو

ښه غذا ده ژر هضمیږی ، دوینی فقیر ته ډیره فایده کوی ولی چی په زردالو کی اوسپنه ډیره ده اعصاب اراموی او خوله ختموی ، اشتها خلاصوی وسترګو ته ډیره فایده کوی ولی چی ویټامین ای پکښی ډیره ده ، اشتها خلاصوی او دنارغیو پر ضد دفاع کوی ، د ماشوم جسم ته ډیره فایده رسوی د زردالو خوړې مندکی هم ډیر فایده لری لکه بادام د زردالو په مندکه کی تر زردالو ګټه ډیره ده.

په وچ زردالو(سرخوچه ، کشته) ډیری فایدی یوه کامله غذا ده او څلور چنده تر تازه زردالو ښه ده دوچ زدالو شربت ډیری فایدی لری خاصتا په روژه مبارکه کی که د روژه مات پر وخت وچیښل سی د بدن هغه کم سوی مواد پوره کوی زموږ په ګران 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 جوړیږی او بیا په پلاسټک کی اینودل کیږی په بازارونوکی په ښه قیمت پرولل کیږی او وخارج ته په ټنو صادریږی.

انار

انار اعصاب قوی کوی ،که داناروپه اوبو لړ څه اوبه اوشهت ګډ سی تنفسی جهاز پاکوی ، قبض سموی وینه پاکوی او کولمې د غوړو څخه پاکوی دانار ددرختی په پوستکې کی دوه مواده (بلیترین ، ایزوبلیترین 0.25 ٪)وجود لری چې دکیډی داوړدوچنجیانوپه خارجولو کی ډیره مرسته کوی.

انار بدن ته ښه طاقت ورکوی،انار وینه پاکوی که دوه ګیلاسه دانار اوبه دورځی وچیښل سی سترګی روښانه کوی دسر درد ، تبه ، دنس ناسته ختموی، دانار اوبه په پښتورګی کی ډبری ویلی کوی ،انار معده اوزړه قوی کوی بولی ډیروی ، په بدن کی ګرمی ختموی.

رومې

اشتها خلاصوی، طبیب او ډاکتر د رومیانو په خوړلو او د هغه د اوبو په چښلوو هغو کسانو ته امر کوی چې د روماتیزم ، نقرس (د پښوبجلوکو درد) د پښتورګې ډبری ، د بولواو مثانې ریګ ، او د بندونوالتهاب ناوغې لری ، د رومی کامل (اوبه ، پوستکې ، او مندکې) ټوله خوړل دی ولی چی د رومې پوستکې د نرې کولمو حرکت اسانه کوی او هغه مواد چی په نری کولمو کی وراسته شوی وی هغه خارجوی ، رومې نرم دی او پوستکې په نرې کولمو کی نه جزبیږی دغټو کولمو ته چې ورسیږی نو هغه فضول مواد مات او ټوټه کړی ددی سببه د هغو کسانو د پاره ډیر فایده کوی چې د قبض ناروغی لری ، هغه کسان چې د معدی تیزاب یې ډیر وی دهغو دپاره فایده کوی ، وینه قوی کوی دهغو کسانو دپاره چې د وینې دفقر په ناروغې اخته وی او یا خپله وینه وبل ناروغ ته ورکړی او بیا رومیان وخوری ډیره فایده ورته کوی، هغه کسان چې دزړه ، شګر ، او چاغوالی ناروغې لری وهغو فایده کوی ، ماشوم اود ډیر عمر کسانو ته ښه فایده کوی ، درومیانو اوبه هغه مکروب چې وجسم ته فایده کوی په ګیډه او کولمو کې سالم ساتی ، دری ګیلاسه اوبه او یو ګیلاس درومی اوبه که سهار په نهاره وچښل سی 90 ورځی ډیر ښه رژیم دی

دپیام وړ

هغه کسان چې داپنې ناروغې ، دغټو کولمو التهاب لری درومې بوستکی دی نه خوری ،که مو درومیانو سلاطه خوړل نو هغه ته لیمبو ، مالګه ،او سرکه ډیره مه وراچوې ولی چی هغه خپله ډیره تروېشکې لری ،رومې ډیر مه پخوی ولی چی دفایدی ویټامین ئی کمیږی خاصتا په اوبو کی او ښه داده چی په غوړو او کوچ کی پاخه شي چی بعضی ویتنامین سی او نور موادئی سالم پاته شی او که څو ځاځکی سرکه او یا لیمبو دپخلی پر وخت ورواچول شی رنګ به یې دمنځه نه ځې.

پیاز

پیاز اعصاب قوی کوی ، وینه صافوی د وینی جریان تنظیموی ،مکروب وژنی خاصتا دتیفوس مکروب ، په پیازو هغه مواد دی چی د پنسلین کار هم څنی اخستلای شو بولی ډیروی، د ځیګر د التهاب دپاره ډیره فایده کوی ،د چنګاښ د ناروغې ضد دی هغه څوک چی پیاز خوری هغه به دچنګاښ د ناروغې څخه په امان وی ، اشتها خلاصوی او ښه غدا ده دهغو کسانو دپاره چی معده یې قوی وی ، د شګر ناروغ ته ډیره فایده کوی او د خولې وچوالی به یې ورک سی فرانسوی عالم ثابته کړی ده چی په پیاز کی یوه ماده دګلوکینین وجود چی دانسولین کار ورکوی جنسی طاقت ډیروی ، دزړه حرکت قوی کوی او شراپین د

بندیدو څخه ساتي، وپوستکي او وېښتانو ته ډیره فایده رسوی، که څوک ترخوب د مخه یوه کوچنې دانه پیاز وخوری ډیر ښه خوب به ورسی لاکن په ګیډه بادونه پیداکوی او که يې سهارتر نهارې دمخه وخوری هاضمه به يې ښه شی.

دپام وړ

په هغو هیوادو کی چی د پیازو خوراک ډیر دی هلته د چنګاښ ناروغی هیڅ وجود نه لری ، پیاز بایدپه داسی ځای کی وساتل سی چی وچ ځای وی او هوا يې خلاصه وی سپن سوی پیاز که پاته شی هغه باید بیا استعمال نه شی ولی چی هغه زاریات جوړ شی.

د غوزانو طبعی ګټی :

غوزان عصبي او عضلاتي سیستمونو ته قوت ورکوی . غوزان د وینی لوړ فشار او د زړه ناروغیو لپاره ګتور دی د الالینولینګ اسید په درلودلو سره پوهان دا ماده د زړه له حملو په مخنیوي کې مهمه بولي ۲ دانی غوزان د زړه ناروغ لپاره دیر ګتور دی .

غوزان د کلسترولو په کمولوکی مهم رول لری او که هر ورځ وخوړل شی ممکن کولسترول له منځه یوسی .

د بواسیرو، او همدارنګه که څوک قبضیت څخه رنځ وړی نو غوزان ورته دیر موثر دی د قبضیت مریض دی د وچو انخرو سره یو ځای په ورځ کې د چای خوړلو یوه کاشوغه د جوش اوبو سره وخورې .

د سترګو لیدو حس، ورسره زیاتیږی او هم ویښتان ورسره قوی کیږی . لازمی انرژی پوره کولو په موخه کوچنیانو ته دیر ګتور دی. د جلدي امراضو د تداوی لپاره،لکه اګزما یعني پرسوب،زیږ زخم،وچوالی،لپاره د غوزانو ایشیدلو پاڼو څخه استفاده وکړی.

د غوزانو د ونې ایشیدلې پاڼې د کدوداني چینجي غوزان په کوچنیانو او ښځو کی د وینی کموالی په له منځه وړلو کی دیر ګتور دی.

که د غوزان تازه پوستکی په غاښونو او یا وریو وموښل شی د غاښونو پاک کیدو ترڅنګ قوی کیږی .

د پورتنیو ګټو په اساس باید د غوزانو خوړلو کی افراط ونشی په ورځ کی باید د ۵ دانو څخه دیر ونه وخوړل ځکه د غوزانو زیات خوړل د بدن په صحت باندی ناوړه اغیزه کوی او هم د یادولو وړ ده هغه کسان چی د معدی تکلیف ولری او یا د دیر چاغښت څخه رنځ وړی باید د غوزنو د خوړلو څخه ډډه وکړی .

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوزان دا لاندې مواد لري .

پروټين، غوړ، بوره، کلسيم، فاسفورس، اوسپنه، پتاشيم، سوډيم، مگنيزيم، مس او د B ويټامينونو کورنی سره په ځنګ کې A .C. E ويټامينونه هم لري. همدارنگه امينو اسيدونه ، انټي اکسيډنټ چې په نورو بوټو کې کم پيدا کيږي چې د ناروغيو د مخنيوي لپاره ډير ګټور دي په غوزانو کې په اسانی سره پيداکيدلی شي .

خوب ماغزه له زهرجنو موادو "پاکوي"

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

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

څېړونکو ويلي "په ذهن کې له اضافي ځيزونو د خلاصون سيستم" د خوب له اصلي لاملونو ګڼل کيږي.

دغه تجربه پر موږکانو شوې ده:

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

د (ساينس) په نامه نشريه کې د دغې څېړنې پايلې دا هم ثابته کړې ده، چې د خوب پروخت د مغزو ژونکې چوملکېږي چې دا کار د کوچنيو سوريو د پرانيستلو لامل ګرځي او اوبلنو موادو ته د "مغزو د مينځلو" اجازه ورکوي.

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

مخکينيو څېړنو ښوولې وه، چې خوب د ذهن په پياوړتيا او د زده کړې په زياتوالي کې ښه رول لري، خو د نيويارک روشسټر پوهنتون څېړنو ښوولې چې خوب د ماغزو د ژونکو (حجرو) په "ساتنه" کې مهم رول لوبوي.

د څېړونکې ډلې یوې غړې ډاکترې مایکن نیډیر ګارډ ویلي "ماغزه ډېر کم ځواک لري، چې تر ډېره په دوه لاره کې ګیر وي: یا ویښ پاتېږي او سوچ کوي او یا هم ویدېږي او محفوظ ساتل کېږي."

نوموړې زیاتوي "ماغزه په کور کې د کوربنې د چوپړ دنده مخ ته وړي، یا مېلمنو ته ښه راغلاست وایي او یا کور پاک ساتي... خو دواړې چارې پر یو مهال نه شي کولی."

د موږکانو ماغزه

دغه څېړنه د تېر کال د پوهانو د هغې څېړنې بشپړوونکې ده، چې د ګلیمفاوي سیستم یا Glymphatic system په نامه یو سیستم یې کشف کړی و، چې له ناوړه ځیزونو د ذهن د خلاصون کار مخته بیایي.

پوهانو د موږکانو پر ماغزو د څېړنې پایله کې دا دلیل راوړی و، چې ګلیمفاوي سیستم د خوب پرمهال د موږکانو د ماغزو دغه سیستم لس ځلې ډېر وي.

دوی دا هم ویلي وو، چې په ماغزو کې ځانګړې 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 ځیزونو د لیرې کولو لپاره کار کوي.

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

هغې بي بي سي ته وویل: "طبعاً دا ټول اټکلونه دي، خو ښکاري چې ماغزه خپلو ټولو برخو ته د اوبلو موادو په رسولو کې د معلوماتو د راکړې ورکړې پرمهال –یعنې ویښ والي کې- لږ فعالیت کولی شي".

د لب سرین ښخه د سرطان مریضي پیدا کیږي

اروپایانو به پخوا ویل چې سره شونډان باید سړی مچ کړي ، مګر اوس وایي د سر شونډانو ښخه لیري کرځه چې د سرطان مریضي ځینی پیدا کیږی . په حقیقت کې همداسې هم ده .

د امریکا فدرالی صحي موئسیسې له ډیرو پلټنو وروسته ثبوت کړه چې د ښځو 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 ښخه سرطان پیدا کیږي.

د نړۍ والو پلټنو له مخې هره ښځه په خپل ژوند کې څه د پاسه ۳،۵ کیلو ګرامه لب سرین خوري . له همدی کبله دې راپور زیاته نا راحتي رامنځ ته کړیده . په راپور کې راغلي دي چې د لب سرین جوړونکې مشهوره کمپنیاني د خپلو تولیداتو سره سرب ور ګډوي .

د سربو خاصیت په لب سرین کی دادی چې لب سرین زیات وخت پر شونډانو پاته کیږي . سرب چې هر څومره زیات وخت د انسان پر پوست پاته شي هغمومره یې تاثیر زیات دی او د سرطان لپاره ژر لاره هواروي . په کال ۱۹۸۷ کې کوم وخت چې د لمړي ځل لپاره ثابته شوه چې سرب د انستان لپاره مضر دي ، د بنزین او پنسل قلمانو له نسخې څخه و ایستل شول اوس امریکایي تحقیقاتو ثبوت کړه چې په لب سرین کې سرب هم دصحت لپاره خطر لري .

نارنج ا و سلامتیا

سربېره پر دې چې د نارنج بېلابېلې برخې خوراکي مصرف لري، یو درمیلز بوټی هم ګڼل کیږي. د دغې مېوې له پاڼو ، اوبو ،او دم کړې جوشاندې څخه دډېرو نا روغیو په درملنه کې ګټه اخیستل کیږي

د نارنج اوبه پرېمانه ویټامین سي لري چې د خوړو خوند ورسر ه ښه کېدای شي خو نارنج د معدې ، پوستکي ،عصبي سېستم، د وینې د جریان او تنفسي سېستم لپاره ګټو ره مېوه ده حتی د نارنج پوستکی د ډېرو ناروغیو لپاره ګټور

ثا بت شوی دی. لکه چې وویل شول د نارنج اوبه ویټامین سي لري خو په ټو ل کې د نارنج ګټې او اغېزې په دې ډول را لنډولای شو:

که د نارنج له پاڼو چاې دم کړو اشتها ورسره زیاتېږي ا ود هاضمې قدرت زیاتوي دغه چاې به سلګۍ کمې کړي او قولنج هم له منځه وړي.

که د نارنج پاڼې په سیوري کې وچې کړو د هغو کسانو لپاره به ډېره ګټّه ولري چې هاضمه یې سمه نه ده پر دې سربېره د عضلو قوت ورسره زیاتېږي .او د ماشوم د خېټې درد ورسره کمېږي

د نارنج د پوستکي دم کړي چاى هم ډېرې ګټې لري د بېلګې په توګه که تر خوړو مخکې وخوړل شي اشتها ورسره ښه کیږي او د کولمو د مېکروبونو د ختمولو لپاره ښه دي.

ویل کیږي که د نارنج د ونې جرړې وچې او بیا د چاى په ډول دم شي د کولمو د مېکروبو نو په ختمېدو ا و د قبضیت په له منځه وړلو کې ډېره مرسته کوي.

د نارنج د ګل دبّ ولولو لپاره باید یو لړ شریطو ته پام وشي د ساري په توګه باید د نارنج ګل سهار راټول او په تیارې او سیوري کې وچ شي که له دغه ګلانو چاي دم کړو او ویې

(c) ketabton.com: The Digital Library

څښنو دسترس (روحي فشار) په ختمېدو کې ډېره مرسته کوي هغه کسان چې کمزوري اعصاب لري باید له دغې جوشاندې ګټه پورته کړي.

تجربو ثابته کړې ده که د نارنج پوست په مخ ومښل شي دځوانکې یا اکنې (Acne) په درملنه کې مرسته کوي او پوستکی تاند او ځوان ساتي د پوستکي په ډېرو ماسکونو کې د نارنج له شیرې استفاده کېږي.

د نارنج شربت درګونو ترومبوز (په رګونو کې د وینې پرنډکېدل) لپاره ګټور ثابت شوي دي هغه کسان چې د وینې غلظت یې ډېر وي هغوی ته سپارښتنه کېږي چې د نارنج شربت وڅښي.

د نارنج د غوټېو بویول د ذکام لپاره ګټور وي او د آنژین او ټوخي په معالجه کې تر ې استفاده کېږي.

خو دغه ترکیبات چې مونږ یاد کړل څه ډول یې برابرولای شو:

د نارنج د پاڼې چاي : د نارنج یو ه پاڼه په یو ګیلاس جوش اوبو کې واچوئ او له څو د قیقو وروسته یې وڅښئ.

د نارنج پوستکی هم له دې وروسته چې ټو ټه مو کړ په یو ګیلاس اوبو کې یې د شلو دقیقو لپاره وایشوئ دغه چوشاند ه له ډوډۍ وروسته څښل کېږي.

پر دې سربېره نارنج پخولاي هم شئ یو سلامت نارنج په اوبو کې وایشوئ چې تریخوالی یې ولاړ شي لومړنی اوبه یې وغورځوئ او بیا یې د شلو دقیقو لپاره وایشوئ وروسته یې په یو ټوکر وچ کړئ او هر سهار یې په نهاره وخورئ.

د نارنج له شربت څخه هم استفاده کېدای شي د نارنج د شربت د ترلاسه کولو لپاره درې کیلو نارنج وایشوئ او تر دې چې نیمایي ته ورسېږي له هغه وروسته یې ځګ (کف) راټول کړئ او بیا د بورې یا چینۍ په ګډلو سره شربت تیار کړئ.

نارنج نرۍ نرۍ پرې کړئ او بیا یې پر پوستکي د څو دقیقو لپاره کېږدئ دغه کار به ستاسو د پوستکي له سلامتیا سره ډېره مرسته وکړي البته دېرش قیقې ورسته خپل مخ پرېمینځئ.

سهار وخته راویښېدل د ښه صحت او خوشالۍ سبب کېږي

یوه نوې څېړنه ښيي چې کوم کسان له خوبه نسبتا وختي راويښيږي ، تر هغو کسانو يې د خوشحالۍ او د ښه صحت د لرلو امکان زيات دي چې سهار ناوخته راپاڅېږي.

په روهيامپټون پوهنتون کې محققان وايي چې دوي ته معلومه شوې ده چې کوم کسان سهار مهال نسبتا وختي راويښيږي، د ورځني کار په وخت ممکن تر نورو تکړه او تازه وي. خو برعکس، هغه کسان چې شپې مالې تر ډېرو پورې ويښ وي

او سهار ناوخته راويښيږي، په روحي مړاويتوب او پريشانۍ باندې يې د مبتلا کېدو امکان ډېر دي.

د روهيامپټون پوهنتون محققانو له خوب څخه د وخته يا ناوخته راپاڅېدو په اړه د څېړنې په موده کې له يو زر او اته شپېته کسانو پوښتنې وکړې او د هغوي ژوند يې مطالعه کړ او بيا دې نتېجې ته ورسېدل چې کوم کسان د سهار تر اوو بجو دمخه راويښيږي، هغوي بايد د سهار وګړي وبولو او کوم کسان چې د نهو بجو شاوخوا راويښيږي، هغوي بايد د شپې وګړي وګڼو. د دغو محققانو په نظر د شپې وګړي د سهار تر وګړيو نسبتا ډېر چاغيږي او صحت يې نسبتا ښه نه وي.

ټېلګراف ورځپاڼه د دې څېړنې د ټيم د يوه غړي ډاکټر جورګ هابر له قوله ليکي چې : په متوسط ډول د سهار د وګړيو وزن د شپې د وګړيو تر وزن کم وي ، صحت يې بهتره وي او په ژوند کې يې خوشحاله زياته وي.

ګندنه

ګندنه زياتی فايدې لری ، په ګندنه کی 90٪ اوبه يو ګرام پروتين 5 ګرامه شکر دی په ګندنه کی ويټامين ای ، ويټامين بی او ويټامين سی ، کلسيم ، فوسفور ، پو تاشيم منګنيز ، اوسپنه ، ګوګړ ، او کلورين وجود لری ګندنه لکه پياز دمکروب ضد ده ، د ګېډی څخه چنجيان خارجوی ، جسم ته ښه طاقت ورکوی ،اواز صافوی غزلچيان يی د اواز دصافولو دپاره خوری، د سل ناروغ ته زياته ګټه رسوی ، د قولنج ناروغ ته ګټه رسوی،جنسی طاقت زياتوی ، بلغم خارجوی ،کولمی پاکوی ، هغه کسان چې وينه يې کمه وی وهغوی ته زياته ګټه لری ،د مثانی او پښتورګی التهاب سموی ، اعصاب قوی کوی او شريانونه نرموی ،بولی زياتوی ، هغه کسان چی دبندونو دردونه لری يا روماتيزمی دردونه لری وهغوی ته ډيره ګټه رسوی ،شيدې زياتوی د ګندنی په اوبو اوړه خيشته کړی او پر چنجکۍ کښيښږدی د چنجکۍ زوٌب به خارج سی ، د ډير سخت ټو خ د پاره تازه ګندنه د لږ څه ګبين سره ګډ کړی او سهار

په نهاره وخوری 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 مثانه ورکښیښږدی بولی به یې ایله 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 پاړسوب هم سموی.

گازره

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

دا سبزي ریشتیا هم هر کاره او د ویتامین B اوC 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 مالګو او ویتامینونو سره.

گازره د ویتامینA ، پتاسیم، ویتامین C وB6 ، مس، فولیک اسید، تیامین او مگنیزیمو غنی منبع ده.

په لوړه سویه بیتا کاروتین لري چې د گازرې د نارنجی رنګ سبب شوی.

د گازری مثبت تاثیرات په بدن:

د جلد، ویښتو او نوکانو ښکلا

که هره ورځ د گازرې 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) Anemiaکم 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 گازرې جوس په یو وخت کې ډیر مه څښئ صبر وکړئ څو معده مخکینیو جوس څخه خالي شي.

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

Carotenemiaیوه 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 گیلاس سپارښتنه کوم .

(c) ketabton.com: The Digital Library

شلغم د سرطان ضد ترکاري

شلغم نه یواځې د ویتامینو له ارخه او د معدنی خواص د درلودلو له امله ډیره باارزښت دی بلکه د نورو نا خواړه خصوصیاتو له مخې هم مکمل دی او له مهمو سبزیو له جملو څخه ګڼل کیږي.

د پیاز ترخڼک پاڼې لرونکي سبزي (شنه بوټي) هم د سرطان د مخنیوی عمده لامل ګڼل کیږی. څکه دوی لکه د کلم پیچ او نورو چلیپایی بوټي (د بوټو یو ګروه) هغه ځانګری مواد خپل ترکیب کې لري چې د ژوندي ژوي د سرطان د نارغیو د ودي مخنیوي کوي. همدارنګه غوړي لرونکی 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 یادیږی.

شلغم لرونکې سبزي لکه پانه لرونکې کلم، پالک د دغو شنو او پانه لرونکیو بوټیود جملو څخه دي. کتل شوی هغه ګڼ خلک چې دارنګه شنه سبزی ډیر کاروي د هغوی اخته کیدل کچه دسرطان په بیلا بیلی ناروغیو باندی په ځانګری توګه د شش سرطان باندی ډیره کم دی. د نریوالی مطالعی داسی څرګندوی چې شنه سبزیو او هغه چې ګڼ پاڼې لری شاید د ځینو سرطان د له مینځه ورلو ګټه ور لامل یي. او ددي ترخڼګ دغو سبزیو په ډیر کچه (کاروتنویدونه) چې پکې (بتاکاروتن او کلروفیل) هم شته په خپل ترکیب کې یی لري او دا دواره مواد د سرطان ضد خاصیت لري.

د اوړو د استفادې ارزښت او اهمیت

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

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

د اوربُو مکملې ګټې:

اوربُه درلودونکی د قوی فکتورونو (عواملو) دي چی د محافظیت سیستم عملکرد یا کړنه په مناسب شکل ګرځوی او د هغه د فعالیت ارتقاء او په فعالیت کی توازن تر خپلې اندازې زیات کومک کوي. د ویروسونو ، باکتریاو ، آلرژنونو ، الرجنونو او مخمرونو سره په مبارزه کی کومک کوي همدارنګه میکروبي کولمه ییز بوټي متوازن او د د مناسب هضم څخه ملاتړ کوي.

د اوربُو رول د ودې د مخالفو فکتورونو په برابر:

اوربُه د چربی څخه د استفادې قابلیت ته ډیروالی وربخښي. د چربی سوځول مناسب احتراق د عضو غښتلیتوب رامینځته کوي او د انعطاف په ساتلو او منځته راوړلو کی د احتراق څخه وروسته په سلامتۍ سره ممکنه ده. اوربُه د طبیعی سلول د رُشد او جوړولوڅخه د حمایت یوخاص قوت لري. نسجونه کومک کوي ، تنګونې او ګرونې ته سرعت ورکړي او د الودګیو او کثافاتو مخه ونیسی. د هډوکي د ودې د سلامتیا، نښلونکې نسجونه، پوست ، عضلې او عصبی رشتې او دهغه په بیا جوړولو کی کومک کوی او همداشان د وینې خوربُوالی ، ګلوکوز او د مغز کیماوی سطحې(سروتنین او دوپامین) متوازن کوي DNA RNA .
بهترین شکل د کپسول او پودرو د اوربُو دی، د معافیت د کپسولو د تقویت لپاره د هضم لارې اماده کوي. د مصرف طریقه د دوو څخه تر څلورو کپسولو ، دوه واره په ورځ کی په یوه ډک ګلاس اوبو کی په داسی حال کی چی معده خالی وي کیږي. د اوربُو مصرف په ناشته او د ورځی په مینځ کی ښه پایله لري. د اوربُو د پودورو مصرف هم امکان لري د بدن جوړونکو او یا تولو کسان چی د هغه زیاد مصرف ته اړتیا لري ګټمن او د احتیاج وړ وي.
ډیر ورزشکاران بدن جوړونکی اوربُه د ۵-۲۰ ګرامه او یا زیات په ورځ کی مصرفوي (د بدن د حجم زیاتیدو او د عضلاتو د ودې ارتقاء اوربُه ښه دی چی د ۳۰-۴۵ دقیقو مخکی تر کارولو مصرف سی.)

پودر کیدای سی د اوبو سره مخلوط سی او یا په هم په نوشابه کی د مثال په توګه د نارنج اوبه او غذایی مواد لکه مستې سره مخلوط سی. اوربُه کیدای سی چی په موضعی شکل د ماګینو اوبو سره په مخلوط کولو مصرف سی او د سوځولو او ګرېدلو د جوړوالی سره په کومک کی یو موضعی تاثیر لری.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شلومبی

بهترین هضمونکی دی چی هم خپله ژر هضمیژی او هم په معده کی شیان ژر هضموی-په شلومبو کی د کلسیم،میګنشیم،پروتین،سودیم مالګی هم وی چی دا توله و هدوکو او غاشو ته پرورش ورکوی-د شلومبو په استعمال سره په بدن کی د وینی دوران چابکیژی او وینه د مضرو موادو سخه پاکوی داکتر سچسین دا په تجربه ثابته کری ده چی د شلومبو استعمال سری د ژر زرتوت(بدا کیدو) سخه راګرزوی.

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

پټاټې

پټاټې ښه غذا ده ، که دپټاټو سره شیدې یا کلسیم ګډ سی نو به کامله قوی غذا سی

ایشول سوی پټاټې دهغو کسانو دپاره چې معده یې ضعیفه وی او یا دمعدې تیزاب لری او یا هغه کار ګران چې سخت کارونه کوی ډیره فایده کوی ، دپټاټو اوبه که پرسوځلې ځای ژر واچول سی درد اراموی او

هغه سوځلی ځای کوبې نه کوی ، پټاټې وزن زیاتوی ، اشتها خلاصوی

دپام وړ

سرې کړی پټاټې ژر نه هضمیږی هغه کسان چې په بدن کی چاغ وی دهغو دپاره دسرې کړو پټاټو خوراک ښه نه دی.

دپټاټوپه سترګو (زخو) کی یوه ماده چې سولانین Solanine ورته وایې دغه ماده ضرر ناکه ماده ده داستعمال پوخت کی باید دغه زخی تر نه لری شی

پټاټې بایددپوستکی سره پخې شی وروسته تر پخیدو پوستکی تری نه لری شی او یا ډیری نازکی سپینی شی ولی چې اکثره ویټامین تر نازک پوست لاندی دی

پټاټې په بخار سره پخول ښه دی ولی چې اکثره دفایدی مواد یې وساتل شی

په ژړه پټاټه کې تر سپینی او خړی پټاټې ویټامین ډیر وی درانیولو په وخت کی باید ژړه پټاټه رانیول شی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کولیسترول څه شی دی

تعریف: کولیسترول د وینی د غوړو څخه عبارت دی چه د ینی په واسط تولیدیږی، او د بدن د نورمالو وظایفو د پرمخ بیولو لپاره ضروری دی

کولیسترول په وینه کی د پروټینو سره په ترکیبی ډول موجود وی چه د دواړو ترکیب د لیپوپروتینو په نوم یادیږی.

د کولیسترول وظیفی :

-د بدن د حجراتو د باندنی طبقی جوړښت ، حجراتو ته د قابل جذب موادو مشخص کول چه کومو ته اجازه ورکړی او کومو ته یی ورنه کړی چه حجری ته داخل شی.

د جنسی هورمونونو په تولید کی هم دخیل دی ، همدارنګه د ادرنال غدی د هومونو(کورټیزول،کورټیکوستیرون، الدوستیرون او نورو) په تولید کی هم مهم رول لری.

د صفرا په تولید کی هم مرسته کوی .د لمر د وړانګو په واسطه د ویټامن ډی په اخیستلو کی هم مرسته کوی. د هغه ویټامنونو په جذب او میتابولیزم کی هم مرسته کوی کوم چه په غوړو کی د حل کیدو قابلیت لری لکه:

(Vitamin A, D, E & K.) او همدارنګه د عصبی ریښنو پوښل.

د کولیسترول یا لیپوپروټینو ډولونه:

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

دا ډول لیپوپروتین یا کولیسترول د بدو لیپوپروتینو په نامه هم یادیږی، دا ډول لیپوپروتین، کولیسترول د ینی څخه حجراتو ته انتقالوی چه په نتیجه کی په حجراتو او د هغه په شاوخوا کی د هغوی ډیروالی د وینی د رګونو د تنګوالی او د هغه د دیوالونو د سختوالی سبب ګرځی چه په نتیجه کی لوړ فشار ، د رګونو شکیدل او داسی نورو مشکلاتو سبب کیدای شی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دا ډول لیپوپروتین د ښه لیپوپروتینو په نوم هم یادیږی، دا ډول لیپوپروتین ، کولیسترول د بدن د حجراتو څخه ینی ته انتقالوی او په ینه کی توټی کیږی او د بدن څخه خارجیږی. چه په نتیجه کی د رنګو د تنګوالی څخه مخنیوی کیږی.

۳ – ترایګلایسرایډ Triglycerides

ترایګلایسرایډ یو کیمیاوی ترکیب دی په کوم کی چه په ډیر مقدار غوړ موجود دی، دا ترکیب د وینی په پلازما کی موجود وی، نوموړی غوړ زموږ د غوړوغذایی موادو څخه کوم چه موږ یی په ورځنیو خوړ کی اخلو منشه اخلی او همدارنګه په بدن کی د نورو غذایی مواد لکه قندی مواد او داسی نورو څخه هم جوړیږی کوم چه زموږ د بدن د مصرف څخه زیات شی، نوموړی مواد د بدن په شحمی حجرو کی ذخیره کیږی او د ضرورت په وخت کی په مصرف رسیږی.

د کولیسترولو اندازه:

مطلوبه اندازه 200. mg/dl

د اخرین سرحد اندازه 200- 239 mg/dl

لوړ حد 240 mg/dlاو تر د پورته.

د لوړ کولیسترول خطرونه:

د وینی د رنګونو د دیوال سختوالی او تنګوالی.

د زړه د رنګونو ناروغی او تنګوالی چه په نتیجه کی د زړه عضلی ته په کافی اندازه وینه او اکسجن نه ریسیږی.

کله چه د زړه عضلی ته په کافی اندازه وینه او اکسجن ونه رسیږی د زړه حملی او حتی د زړه د ودریدو او مرګ سبب کیږی.

دا چه د زړه عضلی ته په کافی اندازه وینه او اکسجن ونه رسیږی د سینی درد او نارحتی یا خناق صدری را مینځ ته کیږی.

د وینی د رګونو ناروغی.

د زړه وړی او غټی حملی چه کیدای شی د زړه د ودریدو او مرګ سبب شی.

د وینی د لوړ کولیسترول نښی:

خناق صدری یا د سینی درد چه د غاړی چپ لاس معدی او شا خواته انتشار مومی.

د تمرین یا ګرځیدو په وخت کی د لینګیو دردونه، چه د وینی د رګونو د تنګوالی له وجی مینځ ته راځی.

په وینه کی د لختی یا غوټی مینځ ته راتلل چه کیدای شی د وینی د رګونو د بندیدو سبب وګرځی، او همدارنګه د وینی د رګونو پری کیدل یا سوری کیدل.

د بدن د پوستکی خصوصاً د سترګو په شاوخوا پنډی زیړ رنګه لکو را مینځ ته کیدل.

د وینی د لوړ کولیسترول اسباب

غذایی رژیم: هغه غذایی مواد چه په لوړه اندازه کولیسترول لری لکه: هګی، پښتورګی، بحری غذایی مواد، لبنیات، حیوانی غوړی لکه کوچ، د مال غوړی، وازګی سپینی غوښی.

-د فزیکی کار او تمرین کموالی یا نه کول، ځای په ځای کښیناستل او پریوتل د کولیسترولو خصوصاً د بدو کولیسترولو د لوړیدو سبب ګرځی.

د وزن زیاتوالی.

-د مخدره موادو خصوصاً سګریټو زیات استعمال د بدو کولیسترولو د زیاتیدو سبب کیږی.

د الکولی مشروباتو استعمال.

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

کورنی تاریخچه ، هغه کسان چه د زړه د ناروغانو او لوړ کولیسترول درلودونکی مخکنی واقعی ولری مثلاً که د چا پلار وررور مور او داسی نور. د لوړ کولیسترول تاریخچه درلودلهنو تاسی هم په خطر کی یاست کیدای شی وربادی اخته شی.

د کولیسترول 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 کولیسترول د لوړیدو په ناروغی ډیری اخته کیږی.

تشخیص:

-د کولیسترول اندازه د لابراتواری معایناتو په وسیله کیدای شی، د کولیسترول د اندازی لپاره مریض باید د معایناتو څخه ۱۲ ساعته مخکی هیڅ شی باید ونه خوری ، او ورسته بیا د وینی نمونه د مسول کس له خوا اخیستل کیږی ، په وینه کی باید د LDL, HDL او Triglyceridesدری واړو اندازه معلومه شی.

تداوی:

1 .د ژوند څرنګوالی : خصوصاً هغه کسان چه کورنی تاریچه ولری او یا هغه ښځی چه د وخت نه مخکی شنډی شویوی لاندی ټکی په نظر کی ولری:

-زیات فزیکی فعالیت باید وکړی ، (کارد وکړی و د ګرځی حد اقل ۳۰۰۰ متره او یا تر د زیات باید روزانه په پښو وګرځی)

-په خپل ورځنی خوراکی رژیم کی د له میوی، سبزی، حبوبات (لوبیا، نخود، دال ماش او داسی نور) د وربشی ډوډی او ښه غوړی خصوصاً هغه غوړی چه مایع وی او کولیسترول و نه لری استفاده وکړی.

-هغه خواړه چه په حیوانی غوړو کی تیار شوی وی، خپله حیوانی غوړی لکه زیړ غوړی، وازده، کوچ، سپینه غوښه، همدارنګه ځینی نور خواړه لکه ینه، هګی، پښتورګی، لبنیاتو څخه باید کمه استفاده وکړی او یا یی هیڅ و نه خوری.

-د شپی له خوا حد اقل باید ۸ ساعته خوب وکړی .

-که یی وزن لوړ وی کوښښ د وکړی تر څو خپل وزن نورمال حد ته کښته کړی.

-د الکولی مشروباتو استعمال باید بند کړی.

-د مخدره موادو خصوصاً سګریټو له څکولو څخه جداً ډډه کړی

2 .د دوا په واسطه تداوی:

-د دوا په واسطه تداوی باید د ډاکترصاحبانو له خوا وشی هیڅ مریض باید په خپل سر دوا استعمال نه کړی.

زه دځینی دوا ګانو چه د لوړ کولیسترول درلودونکو مریضانو لپاره توصیه کیږی، ځوانو ډاکترصاحبانو د معلوماتو په خاطر یادآوری کوم خو په توصیه کی یی باید د ډیر احتیاط څخه کار واخیستل شی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

A. Statins (HMG-coa reductase inhibitors): دا دواګانې هغه انزایم چه په ینه کې د کولیسترول د تولید یا تنبه سبب کیږی نهی کوی، چه په نتیجه کې د کولیسترول تولید کمیږی او په وینه کې یې اندازه کمیږی، چه عبارت دی له Atorvastatin, Fluvastatin, : Lovastatin, Pravastatin, Rosuvastatin او Simvatatin د تابلیت په شکل ۱۰ او ۲۰ ملی ګرامه په بازار کې پیدا کیږی مقدار یې د ۱۰ څخه تر ۲۰ ملی ګرامه د ورځې یوه پلا توصیه کیږی. جانبی عوارض یې عبارت دی له:

قبضیت، سردرد، د نس درد او اسهال څخه.

B. همدارنګه Aspirin تابلیت د ورځې ۷۵ څخه تر ۱۵۰ ملی ګرامه پوری توصیه کیږی، په یاد ولری چه اسپرین تر ۱۶ کاله کښته عمر کم ماشومانو کې نه توصیه کیږی.

C. ترایګلایسراید کښته کوونکی درمل لکه Gemfibrozl, Fenofibrate, او: Clofibrate په هغه صورت کې چه ترایګلایسراید جګ وی توصیه کیږی.

D. Niacin یا د B ویتامین درلودونکی غذا ګانی او همدارنګه درمل هم ښه کولیسترول او هم بد کولیسترول کښته کوی نو په هغه صورت کې چه ښه کولیسترول یا HDL ډیر کښته نه وی توصیه کیږی.

E. هغه مریضان چه د وینی لوړ کولیسترول ولری او ورسره د وینی لوړ فشار هم ولری هغوی ته ACE inhibitors, arbs, Duiretics, Beta-blockers, او Calcium Channel blockers ورکولای شو، په یاد ولری هغه مریضان چه د زړه ضربان یې کم وی بیتا بلاکر درمل ورته نه توصیه کیږی.

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

ACE inhibitors لکه Captopril, enalopril, lisinopril: او داسی نور.

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

Calcium Channel blockers لکه Verapamil, Diltiazem, Nifedipne, : Isradifine, Nicardifine او داسی نور.

Duiretics لکه Furosemide, thiazide, Aldactone, Microzide: اوداسی نور

ه بدن کي ويټامينونه ټول هغه عضوي جوړښتونه دي چي نه يوازي دغړو دترميم اوانرژئ لپاره په کارراځي، بلکي دنورومهيمو سيستمونو،اوارګانونو دجوړښت او ودي لپاره هم پکاريږي

دمثال په توګه ؛دهضم په سيستم کي دخوراکي توکوادلون بدلون چي ترډيره حده په اسانئ سره نه شي حل کيداى په حل کولو کي يي دويټامينونو رول زيات دى

په دي سيستم کي دخوراکي توکودهضم په پروسه اوبدلون کي دويټامينونوترټولوستره وظيفه دقندونو،پروټينونو،اومعدني موادوترتيبول ا په دروسته توګه په کار اچول دي

يعني دقندونو،پروټينونو،اومعدني موادودادلون بدلون دنده چي په صحي توګه دانرژي سرچينه وګرزي په غاړه لري

او همدارنګه په بدن کي دمعافيت سيستم ځواکمن اوفعال ساتي دويني دکروياتو،دهډوکودجوړښت ،اودغاښونودجوړساتلولپاره مهم جوړښتونه دي. چي نږدي زياته برخه يي له خوراکي توکوڅخه لاس ته راځي

ټول ويټامينونه په بدن کي دحل کيدونکو جوړښتونوپه حيث په دوو عمده او کارنده ګروپونوويشل شوي دي چي اول ګروپ يي دliphopilپه نوم اودوهم ګروپ يي د hy dropilپه نامه ياديږي.

ياپه بل عبارت ويلاى شو چي په بدن کي ټول ويټامينونه په دوو عمده اوکارنده ګروپونوباندي ترتيب شوي دي چي اوله يي برخه يي په اوبوکي حل کيدونکي لکه ويټامين سي ،ويټامين بي ،اودډي ويټامينونه دي

اودوهمه برخه يي هغه ويټامينونه دي چي په غوړوکي دحل کيدووړدي لکه دA"B:EاودKاړوندويټامينونه دي

لکه ځرنګه چي ورته اشاره وشوه اوله برخه ويټامينونه په اوبو اودوهمه برخه ويټامينونه دځيګرتراغيزلاندي په غوړوکي حل او جذب کيږي

په اي ،ډي ،اې ،کي ، ويټامينونوسربيرهB12ويټامين هم په ځيګرکي ذخيره کيږي چي مهمه دنده يي دعصبي سيسم جوړساتل اوسلامتيا ده

په ځيګرکي دويټامينونو دجذب فيصدي ته په کتلوسره ويلاى شوچي په بدن کي ځيګردويټامينونوترټولولويه زيرمه ده

په ځيګرکي دويټامينونوله ډلي څخه ويټامينB6 اوځيني نورددفاعي سيستم دتقويي لپاره ضروري ويټامينونه دي ويټامينونه په ټوليزه توګه ديولړتجزيو اوپروسوپه کاراوچونه

اوسرته رسونه باندي لاس ته راځي آن تردي چي کله وخت داسي هم کيداى شي چي کله وخت ديولړپروسو اوتجزيو په اساس له يوه ويټامين څخه بل ويټامين لاس ته راوړل شي

دبيلګي په توګه ،استثنايي ويټامينونه دډي ويټامين جوړوي ياني کله چي انسان دلمررڼا ته کښيني او دلمرشعاوي يي بدن ته دا خلي شي په دي حالت کي بدن ويټامين ډي جوړوي

د لمر وړانګو ته لږ مخامخ کيدل د ويټامين ډي کموالي ته د انسان تمايل زياتوي . دا کموالى بيا د هډوکو د معدني موادو د خرابي سبب کيږي چې په ماشومانو کې د rickets د ناروغۍ سبب کيږي او په لويانو کې بيا د هډوکو د نرميدو يا osteomalacia oste)) په لاتين کې د هډوکې او مليشيا د نرميدلوپه معني ده

موبايل د تيلفون نه زياته کار اخيستنه د سرطان سبب ګرځي

د سرطاني مرضؤنو سره د مبارزې امريکايى موسسې يو ځل بيا خپل هغه خبردارى تکرار کړ چې وايى د موبايل د تيلفون نه زياته کار اخيستنه د سرطان سبب ګرځي

د سرطاني مرضؤنو او موبايل تر منځ د اړيکو پوښتنى مخکى تر دى هم را ولاړې شوى وى. خو دا لومړى ځل دى چى د څيړونکو يوه مخکښه ډله داسى يو جدي خبردارى خپور کړى دى

داکتر ارنولد هيبرمن، د پتسبرګ د پوهنتون د سرطاني مرضؤنو سره د مبارزى د مرکز رئيس خپلو همکارانو ته د يوه نوت په ترڅ کى دا خبر دارى واضحه کړ او وايى چى ماشومان بايد يوازى او يوازى په عاجلو شرايطو کى د موبايل نه کار واخلي، ځکه دوى تر نور زيات د ګوابښ سره مخ دي

د سرطان سره د مبارزې امريکايى موسسې غړې داکتره مايکل تن دغه څيړنې له نږدې نه څاري

تراوسه ټول شواهد د موبايل د تيلوفن زيان په زغرده نشي په ډاګه کولاى. زه وايم دا ناممکنه ده چى د ساينس سره دا په اثبات ورسوو چې موبايل سل په سلو کې مصوؤنه دى." د سرطان سره دمبارزې امريکايى اداره وايى موبايل تيلفونونه د انرژۍ راديويى څپې د وړانګو په توګه مغزو ته استوي. دغه انستيتوت دا په ډاګه کوي چى د ګڼ شمير څيړنى د نوى تکنالوژى په اړه همدې ټکي ته اشاره کوي او زياتوي چى د موبايل د تيلفون کار اخيستونکى چى شمير يى ورځ په روځ زياتيږي بايد ديته ژوره پاملرنه وکړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو سلو اتيا مليون کسان په امرکيا او د دوه بليونو نه زيات کسان په نړی کی د مبايل تيلفون کاروي د هيبيرمن خبرداری د اوسنی او پخوانيو چيرنو په اساس اعلان شوی. اوس نو دموبايل کار اخيستونکو ته انديښنه پيدا شوی

په وروستيو نهايی نتيجو کې اوس هم د مبايل د زيان بشپړ ثبوت ندی لاس ته راغلی نو داکتران هم د وايرلس غوږی د استعمال مشوره ورکويغ او وايی ماغزو ته د وړانګو مخنيوی وکړئ

دشپې په رڼاکې خوب کول ودماغ ته نقصان رسوي

ساينسی تحقيق دشپې په رڼاکې خوب کول ودماغ ته نقصان رسوی

خوب دلله جل جلاله يوله بې مثله نعموتونوڅخه يونعمت دی اوالله جل جلاله فرمايی؛ چی خوب ستاسو لپاره ارام اوسکون دی، داچی اوس داخوب په رڼاکې ښه دی اوکه په تاريکه کې ساينس پوهانوپردې باندی څېړنه کړېده، ځيني خلک خوب دتاريکی پرځای په رڼاکې ښه بولی اوخوښوې يی، اوساينس پوهان بيايه دې انددی چی په رڼاکې خوب ودماغ ته نقصان رسوی د (سوسايټی فارنيوروساينسز) په کلنی غونډه کې يولوی نظرداورکول شوچی هغه کسان چی په رڼاکې خوب کوی په هغوکی دروحی تکليف

اوفشار (Tension, Depression)

زيات دی، اونښې نښانې ئې له ورايه معلوميږی، اوهغه کسان چی داتوساعتونولپاره په تارېکه کی خوب کوی، په دې کسانوکی هيڅ دروحی تکليف اوفشارنښې نښانې معلوميږی اوداخلک نسبت وهغوخلکوته چی په رڼاکې خوب کوی ددماغ له پلوه ډيرپه استرحت باندی دی اوداتجربې ډيرې شوی دی اوڅيړنې ئې پايلوته رسيدلې دی.

دانسان دماغ په رڼا اوپه تاريکه کی مختلف هارمونونه پيداکوی، هغه هارمونونه چی په رڼاکی پيداکوی هغه ترهغوهارمونونوچی په تاريکه کی ئې پيداکوی ډيرګټوردی . اوبل داچی په تاريکه کې دخوب حرکت (Cycles) ډيرښه دی نستب ورڼاته، اوپه رڼاکې سترګې داسی اشارې وماغ ته ليږی چی دماغ وپوره ارام ته نه پرېږدې، که څه هم سترګې پټې وې، اوسترګې ئې وارام ته نه پرېږدې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بدني کار انسان له ناروغیو ژغوري

د لین سټ سیانسي جریدې د رپوټ او څېړنې له مخې جسماني کمزروتیاو په ټوله دنیا کې د وبا شکل غوره کړی دی او د قربانیانو شمېر یې په ټوله نړۍ کې هرکال د سګرټ څښونکو او دې ورته نورو ناروغیو د قربانیانو سره ورتوالی ښیي.

د نړۍ ګڼو روغتیایي څېړونکو په خپلو څېړنو کې څرګنده کړې ده، هغه کسان ، چې جسمي او فزیکې کار نه کوي او خپل ډېر وخت په ناسته او یا هم په ملاسته تېروي له امله یې د پیدا کیدونکو نارغیو د قربانیانو شمېر په ۲۰۰۸ کال کې۵۳ لکو ته رسیدلی دی.

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

د طبي څېړونو په اساس د د زړه د رنګونو شپږ په سلو کې ناروغان داسې وي چې فیزکي اوبدني کار نه شي کولی، او نورې ډېرې ناروغۍ هم له همدې امله پیدا کېدی شي.

په دغه تحقیقي رپوټ کې ویل شوي دي چې د کینسر په ناروغیو ۱۰٪ اخته کسان هم هغه څوک دی، چې فزیکي 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 خطره شته، کومې ناروغۍ چې د بدني کار نه د کولو له امله پیدا کېږي.

طبي کارپوهان وایي، چې بدني کار، په لوبو کې برخه اخیستل او ازاد ورزش یا سپورت 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 کیږي او که چېرته یې فزیکي کارونه نه وي ترسره کړي نو په اسانۍ سره د ناروغیو ښکار جوړیدلی شي، رپوټ وایي چې دا ستونزه د نارینه وو په پرتله په ښځینه وو کې زیاته ده، ځانګړې هغو هېوادونو کې کې چې د خلکو د ژوند سطحه په کې لوړه ده.

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

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

ولې تۀوله 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 انګلستان په یو طبی پوهنتون کې یوې نوې څېړنې داسې ثابته کړې، چې د بې خوبۍ ستونزه یوازې د پرمختللو هېوادنو 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 استرینجس د دې څېړنې د راپور لیکونکی 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 پایلي داسې ویلي دي.

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

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

ډاکټر استرینجس وایي، په دې اړه پاخه او کره شواهد لري، چې بې خوبي 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 خوبي د انسان د بدن دفاعي قوه کمزورې کوي چې په له امله یې د مختلفو خطرناکو ناروغیو د پیدا کېدو لپاره لار اوره ولی شي.

ډاکټر استرینجس 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 اوړي.

ډاکټر وايي چې د سيګريټو څکول، غېر متوازن خوراک، نور داسې عادتونه چې روغتيا ته ښه نه وي د بې خوبۍ ستونزه زېږولی شي، نوموړی همدارنګه 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 دی 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 بنګله دېش، سهيلي افريقا او ويتنام کې ډېر زيات خلک د بې خوبۍ په ستونزه اخته وو، چې د ډاکټر استرينجس 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 استرينجس خبرداری ورکوي چې په پرمختللو هېوادونو کې د بې خوبۍ د ستونزې ډېروالی به په دغه هېوادونو کې د ډېرو نورو ناروغيو پيدا کېدو ته هم لاره اواره کړي.

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

ذهني فشار په کوچنيانو کې د سر درد لامل کېږی

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

دوی وايي په ښوونځيو کې پر کوچنيانو ډېر کار او بيا په کور کې تلويزيون 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 دهني توګه له زيات فشار سره مخ وي.

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

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

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

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

ایا د لمر وړانګې او ویټامین ډي ستاسو عمر زیاتوي

ویټامین 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 (پړسوب) د کمښت او له مزمنو ناروغیو څخه په خلاصېدو کې برخه اخلي. ویټامین ډي، ځکه هډوکي قوي کوي، چې له کولمو څخه وینې ته د کلسیوم او فاسفیت جذب او په وینه کې يې معینه اندازه ممکنوي او له دغو مادو د هډوکو اصلي برخه جوړېږي.

د کمښت زیانونه

که ویټامین 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 شکلیو 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 يې زیاتېږي. همدا راز د ویټامین ډي کمښت د الزهایمر د ناروغۍ خطر دوه چنده کوي (چې پکې حافظه کار نه کوي). د حافظې د کمروزۍ، د شکرې ناروغۍ، د زړه او رګونو د ناروغیو، مخکې له وخته مړینو، د کولمو، سینې او پروستات سرطانونو، عصبي ـ عضلي دردونو، اوتوامیون ناروغیو (داسې ناروغۍ چې د بدن حجرې د خپل ځان په وړاندې جګړه پیلوي)، اوتیزم (یوه دماغي ناروغي)، انفلوینزا، د ملټیپل سکلیروزز (multiple sclerosis) په نوم د یوې جلدي ناروغۍ او ځینو نورو ناروغیو سبب کېږي او یا دغو ناروغیو ته زمینه جوړوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دې برعکس د لمر وړانګې او ويټامين ډي له دغو پورته حالاتو مخنيوی کوي. همداراز د خوب کيفيت ښه کوي، د پسوريازز په نوم يوې جلدي ناروغۍ له رغېدو سره مرسته کوي او ژور خفګان له منځه وړي.

د ستونزې وسعت

د ويټامين ډي کمښت يوازې په افغانستان کې ستونزه نده. په ځينو نورو ملکونو کې هم دغه ستونزه شته او يا مخکې موجوده وه. زموږ په جنوبي ګاونډيانو هند، بنګله دېش او پاکستان کې دغه ستونزه ستره ده، خو په شمالي ګاونډيو کې يو څه کمه ده. په غربي هيوادو کې د شلمې پېړۍ په لومړيو کې اتيا سلنه ماشومان د دې ويټامين په کمښت اخته وو، خو اوس دغه ستونزه کنټرول شوې ده. البته د هغوکو نرمښت اوس هم د امريکا په ۴۰ میلونه ښځو کې شته.

ولې لا دا ستونزه دومره پراخه ده؟

په اوسنۍ زمانه کې چې کاري مصروفيتونه بېخي زيات شوي، نو فزيکي فعاليت او له لمر سره تماس تر ډېره حده کم شوی دی. دا ډول عادت د ويټامين ډي په فعالېدو منفي اغېزه لري. هغه څوک چې ويټامين ډي لرونکي خواړه نه خوري، د معدې او کولمو ناروغۍ لري يا يې عملياتونه کړي وي، هم د دې ويټامين له کمښت سره مخ دي. افغان مېرمنې زياتره په کورونو کې د لمر له وړانګو ليرې اوسېږي، که بهر ته هم وځي، ځان په لباسونو کې ډېر پېچي، نو ځکه تر ټولو ډېرې د ويټامين ډي له کمښت سره مخ دي. ډېر کوچني ماشومان او زاړه خلک هم لدې امله چې زياتره په کورونو کې وي، د ويټامين ډي له کمښت سره مخامخ دي. اميندوارې او شيدې ورکوونکې ميندې، توررپوستکي، چاغ خلک، نوي بالغان او له لمر څخه نور ليرې خلک هم په دې ډله کې شامل دي.

حل لاره

اوس دا پوښتنه ذهن ته راځي چې د دومره لويې ستونزې حل څه شی دی؟ د ويټامين ډي تر ټولو ښه او بې لګښته منبع د لمر وړانګې دي. د افغانستان لمر پوره اولترا ويليټ (ultraviolet)وړانګې لري چې د بدن په پوستکي کې ويټامين ډی فعالوي. په کابل کې د هوا د ککړوالی له امله تشويش موجود و، چې دوړې 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 ويټامين ډي د جوړولو لپاره کافي دي. لمر ته د مخامخ کېدوبهترين وخت د سهار دنهو او يوولس بجو تر منځ وخت دی. که د بدن يوه ځانګړې برخه لکه لاسونه او پښې لمر ته هره ورځ لږ تر لږه ۱۵ دقيقې مخامخ شي، د بدن د اړتيا وړ ويټامين ډي به

(c) ketabton.com: The Digital Library

فعال شي. لمر ته مخ او سترګې مه مخامخوئ، ځکه د بدن نازک غړي او پوستکی له لمر سره د زیات تماس په صورت کې تخریبېدای شي. لمر ته په مخامخ کېدو کې د پوستکي رنګ هم رول لري، د نازکه او سپین پوستکي لرونکي وګړي دې د کم وخت لپاره او د تور او ډبل 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 ګټو په څنګ کې پدې پوهېدل هم ضرور دي چې له حده ډېر وخت او ډېر سوزند لمر ته دوامدار مخامخېدل د نازکو پوستکو د تخریب سبب کېږي (چې میکروبي کېدو ته مساعدېږي)، همدا راز په نادرو پېښو کې د پوستکي د سرطانونو، د پوستکي د غونجوالي، د سترګو 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 ویټامین ډي اخیستل ضرور دي، په هګیو، شیدو، مستو، حبوباتو، نارنج، ماهي او دماهي په غوړو، ځیګر او بحري خوړو کې ویټامین ډي په یوه اندازه شته، خو په هر صورت باید د لمر شعاع هېره نشي، ځکه یوازې له خوړو څخه ویټامین ډي اخیستل کافي ندی. په غني شوو خوړو کې ویټامین ډي تر نورو خوړو زیات دی.

ویټامین ډي او د عمر اوږدوالی

ځینو څېړنو ښودلې ده چې د ویټامین ډي متوازنه اندازه د بدن په حجرو کې ځینې جوړښتونه پیاوړي کوي چې د اوږده عمر سبب کېږي، خو دا مسئله په پوره ډول نده ثبوت شوې. د پنځوس هغو څېړنو له بیا کتنې چې په کوچران ډیټابیس کې ثبت شوي دي، دا څرګنده شوې ده چې د ویټامین ډي پوره اندازه د مخکې له وخته مړینو په کمښت کې رول لري. ځینو څېړنو ښودلې ده چې ویټامین 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لیکونکي پیژندنه

واحدالله پاڅون د فضل مولا زوی، د ننګرها ولایت اوسیدونکی، په کال ۱۳۶۹ کې زیږیدلی دی. لومړنی او منځنی زده کړی یې په کابل کې د سید نور محمد شاه مینه په عالي لیسه کې او لوړې زده کړې یې د میوند د لوړو زده کړو په موسسه کې د کمپیوټرساینس په ریښته کې تر سره کړې دي.

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library