صحت کور

لومړی کال، درېیمه ګڼه، سرطان ۱۴۰۵ش/ جون ـ جولایی ۲۰۲۶م/ محرم الحرام ۱۴۴۸ق

- غذایي ناروغۍ
- سرطاني خواړه

- چې دا میتابولېزم څه ته وايي؟
- د ډېرې خوړې خطرناکې پایلې
- د چا لپاره هم زهر مه خورئ!
- سبزیانې خوړل کوم تاوان هم لري؟

Ketabton.com

- ینه او شکر
- بشپړ خواره

ketabton.com - The Digital Library

لیک لړ

۱. Body Mass Index ۱
۲. چې دا میټابولېزم څشی دی؟ ۳
۳. غذايي ناروغۍ ۵
٤. هورمون ګډوډوونکي خوراکونه ۷
۵. دا پراسپس سوي خواړهٔ اخېر دي څشي؟ ۸
٦. تاوان ۱۲
۷. له خوراک سره هم وزن کمولای سئ! ۱۳
۸. د چا لهپاره هم زهر مه خورئ! ۱۵
۹. له خوړو انتقالېدونکې د ځيګر ناروغۍ ۱۷
۱۰. زموږ خوراکونو کې د پروټینونو کِردار او اهمیت ۱۹
۱۱. د اوسپنې د کمخوني غذايي درملنه ۲۳
۱۲. د غوا شیدې که د مور؟ ۲۵
۱۳. د ډېرې خوږې خطرناکې پايلې ۲۷
۱٤. هم مخکې له ډوډۍ هم روسته له ډوډۍ ۲۹
۱۵. د نس ناستي او کانګو چاره ۳۱
۱٦. د معدې کورنی درملنه ۳۲
۱۷. ينه او شکر ۳٦
۱۸. سرطاني خواړهٔ؟ ۳۷
۱۹. سبزیاني خوړل کوم تاوان هم لري؟ ۳۸
۲۰. بدن پاکوونکی محلول ٤۰
۲۱. د وېلني شربت کومه ګټه هم لري؟ ٤۱
۲۲. د لېمو اوبو حیرانونکې ګټې ٤۲
۲۳. د هندوانې یوه بله ګټه ٤٤
۲٤. شفتالو ٤۵
۲۵. د توت او تَروو کُمبينېشن ٤٦
۲٦. بشپړ خواړهٔ ٤۷
۲۷. خرما ٤۹
۲۸. شیدې ۵۲
۲۹. هګۍ ۵٤
۳۰. "نن درته د ګُلقند نسخه لیکمه" ۵۵

د امتیاز خاوند:

صحت کور اداره

مسؤل مدیر:

ډاکټر زاهد نایل

ډیزاین چارې:

انجنیر شریف احمد

کتنپلاوی:

سمسور، س. عظمت، غزال

د ترلاسه کولو انلاین ادرسونه:

سیــــکارام ويبپاڼه

کتــــابتون ويبپاڼه

افغان‌جرمن ويبپاڼه

د ګوګل ارشیـــــف

صحت‌کـــــور fb

يادونه

(صحت کور) یوه مهالنۍ طبي ـ روغتیايي خپرونه ده، چې د صحت‌کور په طبي او تخنیکي ټیم پورې اړه لري. د حقوقو په پام کې نیولو سره یې هر څوک، هر وخت، په هر ځای کې نشرولی شي.

په دې ګڼه کې به د مختلفو خوراکونو، د خوراکونو د اغېزو، غذايي ناروغیو، د ناروغیو د غذايي درملنې او ګنو نورو خوراکي مفاهیمو په اړه آپډېټ مطالب ولولئ.

اداره

ketabton.com - The Digital Library

Body Mass Index

لفظي مانا یې د وجود د کتلې شرح یا اندازه ده، مخفف یې BMI دی، چې په اصل کې د انسان د وزن او ونې تر منځ تناسب دی.

مالومول یې داسې دي چې قد به په میتر مربع حساب کړئ او وزن په کېلو ګرام، بیا به وزن په قد تقسیم کړئ، حاصل یې چې څو راغی، همدغه مو BMI دی.

د BMI مالومولو هدف دا دی چې وزن مو ونې یا قد ته په کتلو په کومه اندازه دی؟ او څه باید وکړئ؟ هم په روغه ورځ او هم ناروغه؟

د بېلګې په ډول د یو نفر قد ۱۸۰ Cm یا ۱,۸۰ میټره دی. میټر مربع ته یې چې اړوو نو ۱,۸۰ او ۱,۸۰ سره ضربوو چې ۳.۲۴ کیږي.

اوس یې وزن چې فرضا ۱۰۰ کیلو دی رااخلو او په ۳.۲۴ یې وېشو چې ۳۰.۸٦ یې حاصل راځي او همدا یې BMI دی.

اوس دا چې؛ دا برابر دی؟ کم دی او که زیات؟ نو لاندې اندازې وګورئ :

۱. له ۱۸.۵ نه لږ. . . . کم وزنی.
۲. د ۱۸.۵ او ۲۴.۹ تر منځ. . . نارمل.
۳. د ۲۵ او ۲۹.۹ تر منځ. . . . وزمین یا چاغښت ته ور نږدې.
۴. د ۳۰ او ۳۴.۹ په مابین کې. . . . چاغ.

ketabton.com - The Digital Library

٥. د ۳۵ او ۳۹.۹ ترمنځ. . . . ډېر چاغ.
٦. له ٤٠ ور پورته. . . . بېخي ډېر چاغ (خطر کې).

نو اوس دغه نفر تازه د چاغو لېست ته ور داخل سوی. دا که مثال د یو چا BMI تر دې هم زیات وي نو څه به کوي؟

که کوم مرض ونلري او عادي خپل کارونه کوي نو BMI نارمل ته د راوستلو ښه لاره د خوراک خیال ساتل او ورزش ته مخه کول دي.

او که د ډېر چاغښت له امله یې ساه دربېږي، خوب یې خراب دی، ناسته پاسته یې عادي نه ده، جنسي روغتیا او داسې نورې د ژوند چارې یې ترې ټکنی دي.

نو بیا به د تغذیې ډاکټر لا بېریاټریک سرجن یا د وزن کمولو جراح ته ورځي.

قوي وزن بایلونکی ډایټ ور ښودل کېږي، ځینې درمل ورته توصیه کېږي او په شدیدو حالتونو کې د وازګې او شحمو د اېستلو عملیات ورته کېږي.

که له ۱۸.۵ نه کم و نو دا هم روغ حالت نه دی، د اړوند ډاکټر مشوره او توصیه ضرور واخلئ.

او که له دې لږ ور جېګ تر دا ۲۵ پورې و نو بېخي ښه حالت کې یئ؛ خپل روټین مو جاري وساتئ.

که تر دې ښه ور زیات و نو ورزش او د وزن راکمولو غذایي رژیم په ځان لازم کړئ او تر دې هم چې لوړ راغی نو بېخي زر یې غم خورئ، چې له ناوړه عواقبو په وخت وژغورل شئ.

دلته خو ما د پوهاوي لەپاره لکه د مکتب د ریاضي غوندې سم حساب ورته کړ، خو تاسې د BMI کاریال د خپل ځیرک موبایل له پلې‌ستوره را ښکته او په څو ثانیو کې یې په ډېره اسانی حساب کړئ.

ګورئ څه ته!؟ همدا اوس لاس پکار سئ. خپل تناسب ته په کتو به ښه په وخت د لازم "ترتیب" غم وکړئ.

ketabton.com - The Digital Library

چې دا میټابولېزم څشی دی؟

د ډاکټرانو په وېډیوګانو او لیکنو کې به له دې ټکي سره ډېر مخ کېږئ نو راځئ چې نن یې په ساده پښتو کې وپېژنو!

موږ چې څه هم خورو، اول یې خوله میده کوي، وریسې معده یې خپل تېزابونه ور خوشې کړي نو خوراک نور هم نری سي.

بیا یې کولمو کې جذب شروع سي، څه په اینرجي یا طاقت بدل سي او اضافي هغه خارج سي نو بدن له‌پاره خوراک نه د فایدې اخیستلو دې

ketabton.com - The Digital Library

پروسې ته میټابولېزم وايي.

چې ښه مو سر خلاص سي يو مثال درته وايم؛ غوښه مو واخيستله، ښه ښايسته مو پخه کړله، په خوړلو مو يې شروع وکړله، هضم سوه او اينرجي يې ځيګر ته لاړله، له هغه ځايه ستاسې د عضلاتو طاقت ته پکار راغله نو دا دومره اوږده مرحله میټابولېزم نوميږي.

دا نن سبا چې مرضونه دومره ډېر سوي نو تر ټولو غټ سبب يې د غير صِحي خوراك انتخاب او بيا خراب میټابولېزم دی.

تر څو چې لايف‌سټايل کې بدلون را نه ولو ياني خوراکونه سيي او صحي نه کړو، ورزش او تمرين و نه کړو او د دې له‌پاره خپل مالي، ذهني او بدني حالت ته سمه پاملرنه و نه کړو نو دا د خراب میټابولېزم ناروغۍ به هيڅ کمې او کنټرول نه سي.

شکر، د وينې غوړ، چاغوالی، لوړ فشار، د يوريک اسيډ زياتوالی، د کلشيمو کمی، کمخوني، د سترګو او حافظې کمزوري، مردانه کمزوري، د زړه حمله، فالج او ان کېنسر د میټابولېزم د خرابوالي له کبله پيدا کيږي نو ځکه ورته میټابوليکې ناروغۍ هم وايي.

نو د دې له‌پاره چې میټابولېزم مو ښه سي او له دغو ناروغيو بچ سئ يا که يې اخته يئ نو کنټرول سي.

بايد چې يو له بسيارخورۍ لاس واخلئ او بل چې د څښي خوړلو ته مو نېت وي نو دومره سوچ پې وکړئ چې دې نه مو بدن ګټه اخيستلی سي او که نه؟

بس همدومره کار دی! صرف لږ سوچ، لږه پابندي او لږه د خيټې دښمني پکار ده نور نو بيا تاسې نه میټابولېکې ناروغۍ چيشي غواړي؟

ketabton.com - The Digital Library

غذايي ناروغی

خوراکونه يوازې نس نه مړوي بلکې بېلابېلې ناروغۍ هم پيدا کوي.

نن سبا چې کوم مرضونه ډېر دي؛ لکه: چاغښت، لوړ فشار، د وينې غوړ، شکر، د زنګنو او پښو درد او سوی، دا ټول په اصل کې د خوړو له وجې دي.

هغه داسې چې زموږ د خوراک عادتونه او مېنوګانې زهريله دي خو موږ باک هم نه پې راوړو.

بې غمه؛ ښه ډېر فاسټ فوډز خورو. بازاري خوړه په محسوسه او غيرِمحسوسه توګه پرېمانه استعمالوو. سپين اوړه چې د ناروغيو جرړه ده؛ زموږ اساسي خوراک دی. دغه رنګ، د نوشابو شوق بېل کوو.

خبر هم نه يوو او بلها کالورياني مو اخيستلې وي چې بيا يې د مصرفولو وړتيا هم نلرو.

نه واک کوو، نه بل تمرين يا جيم او نه داسې بل کوم درونډ کار؛ نو بيا دغه خوړې او کالورياني د وازګې او غوړو په بڼه زموږ په بدن يو اضافي بوج او اخر کار مرض بلکې مرضونه وګرځي.

خو ښه خبر دا ده چې په دغو کې زياتره ناروغۍ قيمتي دواياني او مستقله درملنه نه بلکې د غلطو خوراکونو سيې او صِحي کول غواړي.

چې د بدن له سالميت سره يې اړخ نه لګاوۀ او قدرتي سيستم يې منحرفاوۀ ياني د هضم او ګټې اخيستنې پروسې يې زيانمنولې نو دغه خوراکونه درست نه دي.

لکه: صيقل شوي قندونه، خواږۀ مشروبات، پاکټي او ډبي بند خوراکونه، د پخلي مصنوعي غوړي او تېل او بازاري تېز او تونډ خواړۀ.

دا شيان په ډېرې چټکۍ سره هضميږي او هماغسې په تېزۍ د بدن د خوړې کچه ياني شکر جيګوي چې د زياتو انسولينو د ازادېدو سبب ګرځي.

د وخت په تېرېدو سره انسولين ناکاره کېږي، هغه داسې چې، د لوړې کچې پر وړاندې يې د وجود له خوا مقاومت پيدا کېږي، چې طب يې Insulin resistance بولي.

ketabton.com - The Digital Library

چې بدن د انسولینو په مقابل کې د حساسیت پر جای مقاومت غوره کړ نو د انسولینو اغېز لەمنځه ځي او د همدې پورته یادو سویو ناروغیو سبب ګرځي.

اوس پوښتنه دا ده چې څنګه ترې ځان ساتلی سو؟ اسانه ده. کوم "راکټ ساینس" نه دی. خالي دا زده کول دي چې خواږه د خوړو په څېر وخورو. زهریله یې نه کړو او بېرته "طبیعت" ته ور وګرځو.

یاني د بازاري نشایستې یا کاربز په جای طبیعي قندونه وکاروو چې لږ په کراره هضمیږي.

د خالصو پروټینونو استعمال زیات کړو او طبیعي غوړو او تېلو کې پاخه خوراکونه وخورو.

دغه راز اوبه ډېرې، نوشابې او پروسیس سوي شیان کم وکاروو.

سخت ورزش که نه کوو. واک او "چِهل قدمي" ته خو باید هره ورځ په پابندۍ سره ووځو.

نور نو تر ټولو مهم استقامت دی. دا د یوې ورځې کار نه دی. ټایم به لګوئ او خرچه به کوئ.

که هوډ مو کلک پاتې سو نو یو څو میاستې چې تېرې سي بدن به مو پخپله د مثبت تغیر نارې وهي.

ketabton.com - The Digital Library

هورمون ګډوډوونکي خوراکونه

۱. پروسس خواړه: لکه: پاکټي خوراکونه یا سنېکس او یخچالي خواړه خو داسې محافظتي او اضافي مواد لري چې د "زیاترو هورمونونو دندې ګډوډوي اوس به څه په یوه یوه بېله بېله خبر کوو.

۲. سره کړي او چټک خواړه: غیرصِحي غوړ لري چې د التهاب سبب ګرځي او د ښځینه هورمون ایستروجن او نرینه هورمون ټیستیستیرون کچه خرابوي.

۳. صیقل سوي خوره: یو دم انسولین او کورټیسول جیګوي چې هورموني ناروغۍ لکه PCOS یا په میندو کې د امیدواري د ضایع کېدو مرض او داني نورې پسې چټکوي.

۴. لبنیات او تولیدات یې: که زیات او د ډېر زیاتوي چې هم میاشتنی عادت ګډوډوي او هم د سټرتیا لامل ګرځي.

که څه هم د دغو خوړو

وخت لهپاره وخوړل سي نو د التهاب د زیاتېدو تر څنګ یې خپل هورمونونه د بدني هغو په کار کې د مداخلې سبب کېږي.

۵. کافین: د فشار هورمون یاني کورټیسول تاوان مېرمنو ته ډېر متوجه دی خو دا چې دفتري خلک او د بازارنو او لیلیو څوانان یې ډېر کاروي نو ښځو سره سره دې دوی هم ورنه ورو ورو پرهېز شروع کړي.

ketabton.com - The Digital Library

دا پراسېس سوي خواړهٔ اخېر دي څشي؟

اکثر به د تغذيې، شکر او د هضمي ناروغيو له متخصصانو اورئ چې پراسېس سوي خواړهٔ مه خورئ بلکې قدرتي خوراکونه مو بايد لومړيتوب واوسي.

دا هغه خواړهٔ دي چې د فابريکو، ماشينونو او ان مختلفو مصنوعي او انساني طريقو په ذريعه له ځانګړو پروسو تېرېږي.

په کاټنونو، قوطيو، ډبيو، پاکټونو، تيمي او پلاستيکي رنګارنګ اوزارو کې بسته بندي کېږي.

د دغو خوراکونو په طبيعت کې کار لرل کېږي ياني مختلفي ذايقې، رنګونه، کېمياوي مواد، اضافي بوره، غوړ او اېنرجياني ورګډيږي.

که نه نو دا خو سمه ده چې ډېر ښايسته او زړه وړونکې پيکنګ لري، په الماريو، شوکېسونو او سټالونو کې هم ډېر منظم جای پر جای کېږي. انتقال او مصرف يې هم اسان دی.

خو اصل ستونزه يې په ډېره تودوخه پخېدل، غير طبيعي غوړ، مصنوعي خواړهٔ، کېمياوي مرکبات او نور مختلف ضميمه مواد دي چې دا خواړهٔ پرې د اوږده معياد لهپاره خوندور او سالم ساتل کېږي.

څنګه به يې پېژنو؟

- د اجزا او ترکيب اوږد لېست به لري.
- د ناپېژنده کېميکلو نومونه ورباندې وي.
- د E۱۰۰ او E۱٥۰d غوندې؛ E او مختلفي نمبرې به لري.
- اضافي خوږوالی، تروشوالی او غوړوالی لري.
- زياتره يخچالي، بوتلي، تيمي او ډبي بند وي.

البته ټولو ته تاواني نه سو ويلای بلکې په سپکو او سختو پراسېس سويو خوړو کې کټه‌ګوري کېږي.

سپک؛ لکه: تازه مېوې او سبزياني يا يو ظرف کې جای پر جای سوې غوښه که د يو څه وخت لهپاره يخچال کې اېښودل سوي وي.

يا له بازاره ځيني نور د خوراک او چښاک مواد که د لېږد د اساني په خاطر موقت بسته

ketabton.com - The Digital Library

بندي یا یو بوتل یا
بل لوښي کې
اچول
سوي
وي نو
چندان زیانمن نه
دي.

چِپس، کېک، بیسکټ او نوشابې په سختو او هغه چې ډېرې Eنمبرې لري په ښېخې زیاتو یا لوړه درجه پراسېس سویو خوړو کې راځي چې زیاتره غیر صِحي بلل کېږي.

اوس به وایئ چې Eنمبرې څشي دي؟

دا په پراسېس سویو خوړو کې د محافظتي، رنگ، خوند، مایع، جامد یا گډوله ساتونکو ترکیباتو کوډونه دي چې د European

Unionیا اروپایي
اتحادیې له
خوا
منظور
سوي او دا E د
Europe یا اروپا له نومه اخېستل
سوی لنډیز دی.

ځینې هغه پراسېس خوراکونه چې زموږ بازار، مېنو او دسترخوان یې نیولي؛ دا دي:

- نوشابې او اېنرجیانې
- رنگارنگ جوسان
- کېک او بسکټ
- برېډ او پستریانې
- چِپس او برگر

ketabton.com - The Digital Library

- شیریني او چاکلیټ
- لولي پاپ او زاولې
- د قوطي شېدې او ملایي
- ټیمي لوبیا او نخود
- بوتلي تروې او کورت
- پاکټي اچار او مربا
- کېچپ او پاکټي ذایقې
- نوډول او ساسېج
- ډبي بند، غوښه او ماهی
- پوډري شیدې
- مصالحې او رنګونه
- او داسې نور

دا دې هم هېره نه وي چې لېکټوجن، سریلاک، نېډو او د خوارځواکی پوډري او ککَو او خپله ګولی او شربتونه پراسېس سوي شیان دي خو د دغو کارول د ډاکټر په لارښوونې د ضرورت مطابق او په مالومه کچه کېږي.

د امریکا د صحي او بشري خدماتو ډیپارټمنټ یا د دې جای په اصطلاح وزارت، په راشنونو او ښوونځیو کې وېشل کېدونکو خوراکي بستو کې د پراسېس سویو خوړو ورکړه بنده کړې.

دوی د Make America Healthy Again یاني امریکا به بیا صحتمنده کوو، تر شعار لاندې زبردست کار پیل او وایي چې بېرته طبیعي خوړو ته مخه کړئ.

قدرتي غوړیو یا تېلو او صِحي چربي کې د خوړو د تیارولو، قدرتي پروټیني خوراکونو او د رنګونو، ذایقو، کاربز یا قندونو او اضافي کالوري لرونکو شیانو د نه استعمال تبلیغ کوي.

زموږ هسې هم څه له وسه نه دي پوره یا راته اهمیت نه لري خو دوی ته به نور توان غواړو چې خوراکونو او دوا ته لا ډېره پاملرنه وکړي څکه چې دلته او د دونیا په زیاتره ملکونو کې د امریکا د روغتیا د وزارت او د خوړو او درملو د اداري یا FDA ګایډلاینونه تعقیب او عملي کېږي.

زموږ هغه ډاکټران چې د موبایل او کمپیوټر له لارې لږ تازه څېړنو، نویو لارښوونو او اوسمهالي مالوماتو ته سر ور ښکاره کوي نو ضرور به د پراسېس سویو خوړو په جای درته د طبیعي او په خپل لاس تیار کړیو خوراکونو د استعمال خبره کوي.

د پراسېس خوړو ځیني عمده تاوانونه:

ketabton.com - The Digital Library

د لیکنې په سر کې یاد سوي متخصص ډاکټران مو ځکه له پراسېس سویو خوړو منع کوي چې له کبله یې،

- پیدا سوی چاغښت په اسانه نه کمیږي.
- د انسولینو حساسیت په مقاومت بدلوي یاني د انسولینو تاثیر خرابوي.
- شکر او فشار یو دم جېګوي.
- د معدې د التهاب او زخم باعث ګرځي.
- قبضیت پیدا کوي.
- د کولمو حساسیتي او عصبي ناروغۍ نورې تشدیدوي او ان هضمي سرطانونه رامنځته کوي.
- د الرجي او ساه بندي لامل ګرځي.
- د ماشومانو جسمي او عصبي وده ضعیفوي.
- او بالاخره د روږدي کېدو له امله یې ډېر خوراک د اظطراب او زَور خپګان سبب کېږي.

یوه بله خبر؛ که دا روغتیایي ستونزې یې داسې یو ناڅاپه پیدا نه کړلې، اتې یې تاسې مه منئ.

نه نا! دا په تدریجي توګه ورو ورو صِحت خرابوي او د ډول ډول غبر هغه وخت اورئ چې کله مو ان یو وړوکی مرض له پښو وغورځوي.

روستی یې دا چې د پراسېس سویو خوړو خوړل اسان دي خو هضمول، کنټرولول او زوند کول پې سخت وي.

په تېره د هغو له‌پاره چې؛ لکه: شکر، فشار، د وینې غوړ، چاغښت، د کولمو د حساسیت او عمومي الرجي غونډې اوږد مهالې ناروغۍ لري.

ځومره هم چې کولای سئ، ځانونه لږ زهیروئ او خوراک چېناک پخپله پاک سوتره او له طبیعي شیانو تیاروئ.

ketabton.com - The Digital Library

تاوان

په گنده غوړيو يا تېلو کې پخ سوي پکوړې، سموسې او چيپس به بې‌غمه خوري.

پوري به په مړه گېډه نوش‌ِجان کوي.

سِگرېټ، نصوار، پان او چیلم به ښه ډېر کوي او

ډايرېک به ووايي زياته نه‌سوه؟ بوج نه‌سي؟

سترگې به خوارې را واړوي؛ پوښتنه به وکړي،

له ناصافو او غير صِحي اوبو او رنگونو جوړ مشروبات به ښه په خوند چکي.

په ربړۍگانو او لاس گاډيو باندې په خلاصه هوا کې خرڅېدونکي رنگارنگ چاټ، مانتو، پيرَکي، گول‌کپې او پاني

هماغسې به له مکروبو ډکه خوله گرځي.

خو يو وارې هم چورت نه وهي چې دا شَيونه کوم تاوان هم لري او که نه؟

بيا چې کله ډاکتر ته ورسي او دوا ورته درې ځلور قلموُ نه اضافه کړي،

تاوان خو به نه کوي؟

البته هغه اصل جای کې چې د خوراک چښاک وخت وي موږ يوهٔ هم دا مالومات و نه کړ چې دا شَيونه له څشي جوړيږي؟ تاواني خو نه دي!؟

له خوراک سره هم وزن کمولای سئ !

که وزن کمولو ته مو نیت وي نو مهمه ده چې په خوندي ډول یې وکړئ یانې نه سیخ درنه وسوزي او نه کباب.

مقصد وزن هم کم کړئ خو صحت هم خراب نه کړئ چې پایداره نتیجه په لاس درسي.

ډېری د تغذیې ډاکټران په سالمه توګه د وزن کمولو لهپاره دغه سپارښتنې کوي :

۱. د خوراک اندازه کنټرولول:

د خوړو اندازه یو دم نه بلکې ورو ورو کمه کړئ چې بدن مو ورسره عادت سي خو داسې هم مه کوئ چې له ورځنې ضرورته یې هم را کمه کړئ هغه خو بیا اعتصاب دی نو.

۲. خواړهٔ متوازن کړئ:

یانې په مېنو کې مو سبزیانې، مېوې، د خالصو غنمو ډوډی، سپک پروټین لکه چرګ او ماهي او صِحي غوړي شامل کړئ.

تر څو مو هم باډي چُسته او سخته جوړه سي او هم ببلابېلې ذایقې در باندې و نه دریږي.

۳. خوراک په بشپړې توجهٔ سره کوئ:

هغه وخت خواړهٔ خورئ چې رښتیا وږي یئ؛ کله چې ماړه سوئ نو زر یې بس کوئ.

بل؛ شاوخوا مو باید ارامه ارامي وي یانې کله موبایل او کله ټي وي ته سر نه ورښکاروئ.

ketabton.com - The Digital Library

٤. کافي اوبه چکئ:

د ورځې په اوږدو کې ډېرې اوبه چکئ په ځانګړې توګه هغه وخت چې د خولو له لارې ډېرې اوبه او مالګې ضایع کوئ.

٥. د کور یا اطاق خواړه خورئ:

که مقیم یئ نو هسې به هم کور کې خوراک کوئ، البته وخت نا وخت د اطمینان په خاطر د اشپزخانې جاج اخلئ.

او که له کوره لرې یئ نو پخلی په خپل لاس خپل اطاق کې کوئ ځکه چې خواړه به مو له نظر لاندې وي، تازه‌ګي او حفظ الصحه به یې هم یقیني وي.

٦. خواړه مه قضا کوئ:

روټین دوه وخته یا درې وخته خوراک او هم سنېکس یا په کلیواله اصطلاح د غابښ ګرمولو سپک خواړه او وخت تنظیم کړئ.

ځکه چې بیا په یوه وار ډېره ډر نه خوړل کېږي او د وینې خوږه او وزن مو بې کنټروله کېږي.

٧. مسلکي مشوره اخستل:

د تغذیې ډاکټر او د فېټنېس ماهر ته ورسئ چې موزون، خوندي او موثر غذایي رژیم درته جوړ کړي.

روستی خبر دا چې د یوه او بل تجربو پسې مه ځئ ځکه چې د یوه کس ټوټکه یا کړنچاره شاید د بل نفر لپاره په وزن کمولو کې هغسې موثره او مرستندویه نه وي.

نو په دې اړه په جِدت سره د مسلکي روغتیایي ادرسونو لارښوونې تعقیب او عملي کړئ.

خو دا هم په یاد لرئ باید چې وزن کمول مو شعوري فیصله وي او د یوې دوامداره پروسې په توګه یې تعقیب کړئ نه لکه د یو څو ورځو شوشا!

ketabton.com - The Digital Library

د چا له‌پاره هم زهر مه خورئ !

د پښتونخوا په "سترې مه‌شې" ډرامه کې د "مېرې" په نوم جلکۍ ته يې مينَ له سي‌اېس‌پي مامور جوړېدو روسته د خوږو ډبي نه متايي وستيي خو هغه بېباکانه ورته وايي: "زه سويټس نه لايک کوم؛ بنده غټې. "

مينَ خانه خراب يې د زړۀ غرض بولئ او که مرض، په مخه کړی وي؛ بيا ورته وايي: "په يوه متايي به ته څونه غټه شې!؟ هن، زما دَپاره يې وخوره! زه به من من غټ شم"!!

خو هغه بيا ړډ ځواب ورکړي: "اوه نو! کېلوريز! لاټس اف کېلوريز! زه ستا دَپاره خپل وجود نشم Spoilکولې"!

ښه اوس تاسې سوچ کوئ چې خپل غرق مينَ هغه هم عالي رتبه دولتي کارمند داسې په اېغه نېغه لهجه ځواب او صحت ته لومړيتوب ورکول کېږي.

نو موږ ولې بايد خپل دوستان او خپلوان ځواب نه کړو چې بې پوښتنې او بې خبره به اينرجي يا کوم بل گازداره مشروب، چيپس،

ketabton.com - The Digital Library

برگر، پيزا، د بيکري سامان، کافي او مختلف تېز او تونډ چايونه درته راواخلي !

ښه ورته پته وي چې دا شيان مصنوعي بوره، اضافه او تاواني غوړ، رنګونه، نور کېميکل او بلا مضر مواد لري خو بيا به هم وايي: "خير دی! زما لهپاره يې وخوره! وچکه"!

که انکار وکړئ او د بل ساده او طبيعي شي غوښتنه وکړئ نو سيايسپي افيسر صاحب به درته ووايي: "زهر نه دي! معمولي شی دی. واخله ياره! مړ کوي دې نه "!!

رښتيا هم ټک له ټکه خو مو نه مړه کوي خو د وخت په تېرېدو سره دا د يو او بل انډيوال يا خپلوان دا بې ځايه ناز وړل مو ځای ته رسوي.

دا جېنسېنګ، رېډبول، مونسټر، هېټ، سټېنګ، پيپسي، کوک، جوسونه، شربتونه او نور ټول ګازي او بې ګازه بازاري مشروبات، برګرې، پيزاوې او نور رنګارنګ پاکټي او فاسټ خوراکونه مو په بېلابېلو پېچيده ناروغيو اخته کوي.

چې په سر کې يې چاغښت او د وينې غوړ دي؛ کوم چې د لوړ فشار، شکر، د معدې، ځيګر، پښتورګو او د زړه د بيماريو او سرطان غونډې زوند اخيستونکو مرضونو باعث کېږي.

د دې لهپاره چې د مينې او اخلاص پر ځای مو خپل يار، دوست، خپلوان او محبوب ته تاوان و نه رسي نو بيا بيا ورته د مضرو او تاواني خوراکونو ستونه مه کوئ!

رنې اوبه، چای، کوم بل طبيعي مشروب او يو ساده خوراک ورته راوړئ او بيا که لا دا هم ورته وايئ "چې څه تيار وي؛ هغه د يار وي!" هم هيڅ خبره نه ده بس خالي چې د صِحت خونه يې ور ورانه نه کړئ!

ketabton.com - The Digital Library

له خوړو انتقالېدونکې د ځیګر ناروغی

هیپټایټېس A او E هغه وېروسونه دي چې د اوبو او خوړو په‌ذریعه د انسان بدن ته داخل او د ځیګر د التهاب باعث ګرځي.

شریک ټکي:

- دواړه وېروسونه عموما د ککړو اوبو یا خوړو له لارې خپرېږي.
- حادې یا لنډمهاله ناروغۍ دي، یانې د یو څو اونیو له‌پاره وي بیا ورکیږي.
- زیاتره ناروغان یې بې له کومې ځانګړې درملنې په‌خپله ښه کېږي.
- شدید زېړی (Jaundice) پکې وي په خاصه توګه لویانو کې.

وېروس چې بدن ته داخل سي نو له ۲ تر ٦ اونیو بعد یې نښې را ښکاره کېږي او دا دي :

- تبه
- زړه بدوالی او کانګې
- د اشتها کموالی
- د ځیګر شاوخوا درد
- د سترګو او پوستکي زېړوالی
- تور رنګه تسې متیازې
- پیکه رنګې ډکې متیازې
- کله نا کله خارخښت

تشخیص یې د ځیګر د وظیفوي معاینې یا LFT او د هیپټایټېس A او E د مخصوصو انتي‌باډیو په مرسته کېږي.

د دواړه ډوله وېروسي ناروغیو د درملنې له‌پاره کوم وېروس ضد درمل نه‌سته خو د ناروغ د حالت د بِهتري په خاطر دا لاندې تدابیر مهم دي :

- استراحت
- سپک او متوازن خوراک
- زیاتې اوبه او مایعات چکل
- د تبې او درد له‌پاره پراسټامول کارول.
- الکولو او نورو ځیګر ته تاواني شَیونو نه پرهېز.

ketabton.com - The Digital Library

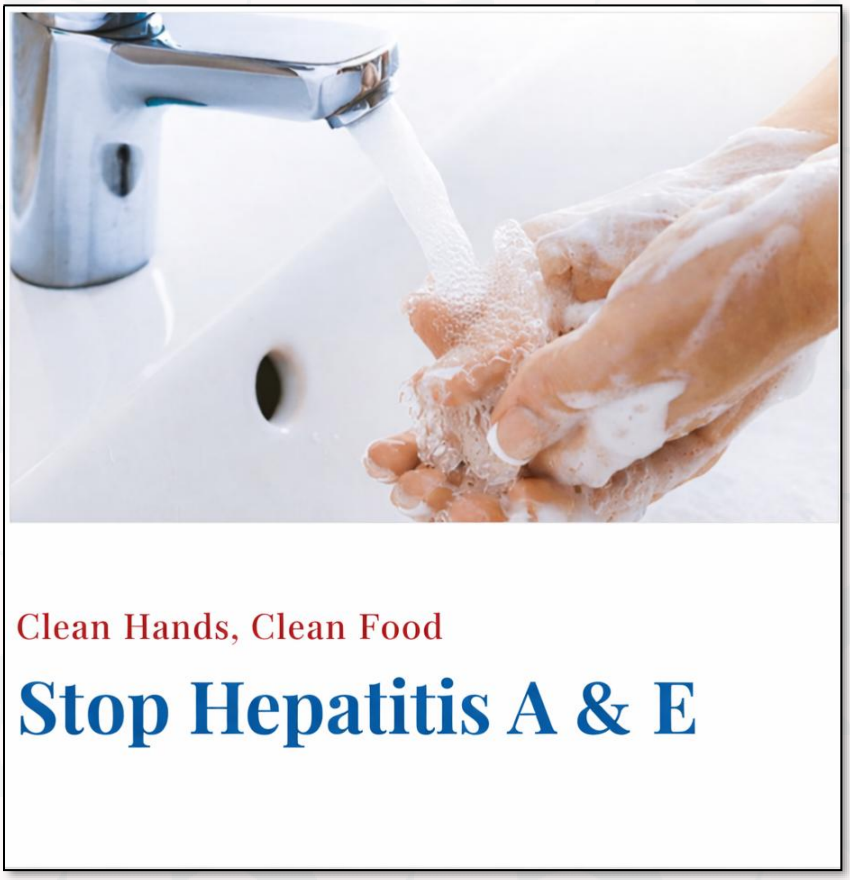
د مخنيوي لپاره يې صافي او جوش کړې اوبه څکل، ناپاک خوراک څښاک نه کول او ډوډۍ نه مخکې او ضرورت پوره کولو نه روسته ضرور لاس وينځل دي.

د هيپټايټيس Aخو واکسين هم کېږي او د Eبيا په ځينو ځينو هېوادونو کې سته، عام نه کارېږي.

ياده دې وي چې په

امېدوارو ميندو کې شديده بڼه خپلوي او د ډېر عمر وګړي او کمزوري معافيت لرونکي هم ممکن خطرناکو عوارضو سره مخ سي نو دوی دې ښخي زيات د ځان خيال ساتي.

خپله هم تل پاکې اوبه او پاک خواړهٔ کاروئ. لاسونه هم بيا بيا وينځئ. نور هم دې اسانه خو ارزښتمن کار ته وهڅوئ.



ketabton.com - The Digital Library

زموږ خوراکونو کې د پروټینونو کِردار او اهمیت

له حیواني سرچینو ترلاسه کېدونکي خوارۀ لکه شیدې او محصولات یې، غوښې، ماهیان، چرګ او هګۍ په یوازې ځان زموږ بدن ته ډېر اعلی درجه پروټین چمتو کوي.

پروټینونه یا لحمیات یو ضروري امینونه اسیډونه نه تهیه کوي له کومو چې زمونږ د بدن حجرې جوړیږي.

بلکې دغه پروټینونه له انزایمونو سره یو جای د ژوندانه په ډېرو ضروري کړنو لکه تولید، ودې، زیاتوالي، د حجرو وېش، د اېنرجي تولید، د نسجونو رغوْنې او وېروسي او ارثي فعالیتونو کې هم بنیادي کار کوي.

انزایمونه پروټیني مواد دي چې ژوندی حجرې یې تولیدوي او له کبله یې د بدن زیاتره کېمیاوي بدلونونه ترسره کېږي البته خپله پکې نه تغیریږي بلکې نورو موادو ته تغیر ورکوي.

امینو اسیډونه بیا ډېررر کوچني واحدونه دي چې پروټین ترې جوړیږي او د انسان بدن ټوټل ۲۰ امینواسیډونو ته اړتیا لري.

یو رقم یې اړین امینو اسیډونه دي چې د بدن په ذریعه له اړتیا سره سم نسي جوړېدای نو باید دِ باندې نه په غذایي پروټینونو کې واخیستل سي.

د دغو نهو نومونه دا دي: هیستېډین، لایسین، لیوسین، اېزولیوسین، ټرپټوفین، فینایل‌الانین، میتیونین، تریونین او وېلین.

پاتې نور د بدن له خوا خپله جوړیږي او غیر ضروري یې بولي ځکه چې له بهرنیو سرچینو نه اخیستل کېږي.

او نومونه یې دا دي: ګلوټامک اسیډ، الانین، اسپارټیک اسیډ، سېرین او اسپراګین.

یو بل ډول هم سته هغو ته نیمه ضروري امینو اسیدونه وایي چې د مریضي، صدمې، افت او یا چټکې ودې وخت کې یې وجود په کافي اندازه نسي جوړولای نو باید چې د خوړو په ذریعه پوره کړل سي.

د دغو نومونه بیا دا دي: ارجنین، ټایروسین، سېستېین، پرولین، ګلیوټامین او ګلایسین.

ketabton.com - The Digital Library

انسانان پروټينونه له دوو بنسټيزو غذايي سرچينو څخه اخلي چې د يوې ذکر د ليکنې سر کې سوی او بله يې نباتي سرچينه ده چې په هغو هم خبرې کوو.

د نباتي پروټين لرونکو خوراکونو غوره نمونې لوبيا، حبوبات، باقلي او مغزيات دي چې اړين امينو اسيډونه نه لري البته اسانه او ارزانه پيداکېږي ځکه خو په زياته اندازه کارول کيږي هم.

دا چې په حيواني پروټينونو کې نظر نباتي پروټينونو ته د اړينو امينو اسيډونو کچه او شمېر زيات دی نو ځکه يې غذايي اهميت هم ډېر دی.

د امينو اسيډونو تر منځ د بيولوژيکي يا حياتياتي توپير د جديد علم پر بنسټ، پروټينونه د مکمل او نامکمل تر عنوانونو لاندې هم درجه بندي کېږي.

مکمل پروټينونه هغه دي چې زموږ د بدن د ضرورت گرد اړين امينونه اسيډونه پکې په مناسبه

ketabton.com - The Digital Library

کچه وي او تقریبا ټول حیواني پروټینونه په دغهٔ لړ کې راځي.

په نا مکملو پروټینونو کې د یوهٔ یا له یوهٔ د زیاتو امینو اسیډونو کمی وي نو ځکه خو دغه نوم هم ورته اخلي البته کمی یې مطلق یا مقابلتا کېدای سي.

د بېلابېلو توکو د غذايي اهمیت د پرتله کولو لهپاره د هګۍ پروټین معیار منل کیږي یا بلل کېږي.

یانې مقایسه په هګۍ کې له موجودو اړینو امینو اسیډونو سره کیږي کوم چې د زیات هضم وړ دي.

د پروټینونو په غذايي اهمیت کې د اړینو امینو اسیډونو د شتون تر څنګ نور لاملونه چې مهم دي د امینو اسیډونو ازاد حالت او د پروټینونو د هضم عمل دی.

له دې دومره خبرو او ګنو تجربو مالومیږي چې د نباتي پروټینونو برعکس حیواني پروټینونه زیات د هضمېدو وړ دي.

د پروټینونو ضرورت په ماشومانو او ځوانانو کې د ودې او بدلون د تجربو په اساس فرق کوي خو د حیواني او نباتي پروټینونو له یو ځای او ګډ استعمال نه په ښه شان پوره کیږي.

له ځینو نباتي پروټینونو نه، چې کوم ځانګړی اړین امینو اسیډ یې کم وي، ستونزې هم پیدا کیږي.

خو دغه ضرورت او ستونزې په حیواني پروټینونو رفع او دفع کولی سو که څه هم چې کچه یې کمه وي.

دا منل سوې ده چې حیواني پروټینونه د نباتي پروټینونو په مقابل کې د غذايي معیار له مخې بهترین دي.

په پرمختللیو هېوادونو کې د مخ پر ودې هېوادونو په نسبت حیواني پروټینونه په پرېمانه توګه پیداکیږي او موږ خواران په دغه دویمه ډله کې یوو متاسفانه.

څنګه چې د خلکو اقتصادي وضعیت ښه کیږي نو ورسره د حیواني پروټینونو د کارونې کچه هم ډېریږي.

د پرمختللیو ملکونو وګړي هڅه کوي چې زیاتو حیواني پروټینونو ته په خپل غذايي رژیم کې ځای ورکړي.

په ډېری مخ پر ودې هېوادونو کې بیا ورځني خوراکونه په غلو دانو مشتمل وي او له حیواني سرچینو تر لاسه کېدونکې غذا کمه وي.

ketabton.com - The Digital Library

يو خو په دغو سيمو کې حيواني غذاګانې هسې لږ وي او بل يې خلک بيو ته په کتو له پېرلو عاجز وي.

د حيواني پروټينونو د دې کمښت له امله د سؤ تغذيې نښې نښانې را څرګندېږي چې په ماشومانو کې د کواشيرکور لامل ګرځي کومه چې د غذايي کمښت يوه شديده او پېچلې بڼه ده.

دا چې تر ٦ مياشتو پورې د ماشومانو وده ډېرمنه وي او برابر وزن اخلي نو وجه يې د مور له شيدو د پروټينونو اخيستل دي.

له دې روسته يې پروټيني ضرورت زياتيږي او دغه وخت يې عمومي ودې او د عضلاتو جوړېدلو او قوي کېدلو لهپاره ډېر پروټين ته ضرورت وي خو که پوره نسي نو وده يې ټکنۍ کېږي او د ناجوړۍ نښې پکې را ښکاره کيږي.

د تازه څېړنو له مخې ويل کيږي چې په دغه حالت کې يې يوازې بدني وده نه بلکې ذهني وړتيا هم اغېزمنيږي.

دماغ د بدن هغه برخه ده چې په بېړې سره لويږي او د خپل ټول جسامت ۷۰ سلنه يې په يوه کال کې تشکيليږي.

د دريو کلونو په عمر د دماغو جسامت ۸۰ سلنه کېږي او دا انتهايي تېزه وده هله کيږي چې ماشومانو ته پروټينونه په مناسبه کچه ور رسيږی.

د پروټينونو له کموالي د پيدا سويو نښو نښانو يا مريضي د مخنيوي ساده طريقه دا ده چې په خوړو کې د بهترينو پروټينونو حيواني غذاګانې شاملې کړای سي.

په لنډو اخېره کې دا وايو چې د شيدو، هګيو او غوښې غذايي اهميت طبابت ارزولی او منلی چې بېخي لوړ دی.

که وس وي نو دغه خوراکونه دې ډېر ډېر کارول کېږي څکه چې له حيواني سرچينو د ترلاسه کېدونکو خوراکي پيداوارو مناسبه کارؤنه د بدني او دماغي روغتيا ضمانت دی.

ketabton.com - The Digital Library

د اوسپنې د کمخونۍ غذايي درملنه

له اوسپنې د غني خوراکونو کم خوړل يا بدن کې د اوسپنې د ذخيرو د کمېدلو او د بل هر سبب له کبله چې بدن کې د اوسپنې کچه ټيټيږي او کمخوني رامنځته کيږي نو دې ته د اوسپنې د کمي کمخوني يا Iron Deficiency Anemia وايي.

په دې ډول کمخونۍ کې د اوسپنې د کمي له وجې هيموګلوبين کم وي چې د ستړتيا، کمزوري او ساه کې د سختۍ لامل کيږي.

نو د دې لهپاره چې له دغو ستونزو و نه کړيږئ نو بايد داسې خوړو ته مخه کړئ چې د هيموګلوبين (اوسپنې) کچه مو لوړه واوسي.

راځئ چې له اوسپنې مالامال خوراکونه وپيژنو :

۱. **د حيواني سرچينو خواړهٔ؛** چې له دغو خوراکونو اوسپنه ښه جذبيږي او په لاندې ډول دي:
   - ينه
   - سره غوښه
   - چرګ
   - ماهي
   - سمندري خواړهٔ
۲. **د نباتي سرچينې خوراکونه؛** دغو کې هم اوسپنه وي البته جذب يې لږ دی خو بيا هم فايدهمن دي چې عمده، اسانه او ارزانه هغه يې دا دي:
   - د شنو پاڼو سبزيانې لکه پالک، ساګ، د مولۍ پاڼې او ملخوزې.
   - دالونه او دانې لکه دا غټ دال، مسور دال، چڼې، لوبيا او سويابين.
   - وچه مېوه لکه مميز، خرما، انځر، بادام او چارمغز.
   - غلهجات لکه د ناصافو يا ناچاڼ سويو غنمو اوړه، وربسې، شوله يا اوربې.
۳. د اوسپنې د جذب ښې کوونکې غذاګانې؛ هغه دي چې د ډېر ويټامين C لرلو له کبله وينې ته د اوسپنې جذب زياتوي لکه:

ketabton.com - The Digital Library

- مالټې
- کېنو
- لېمو
- تازه الوبخارا
- روميان
- فرنګي انګور يا په فارسي "امله"

ځينې شيان دي چې د اوسپنې جذب خرابوي له هغو بيا پرهېز ضرور دی؛ لکه:

- چای او کافي.
- له ډوډۍ سره همهاله شيدې او د شيدو محصولات استعمالول.
- بازاري خوارک يا فاسټ فوډ لکه برګر، پيزا، شورما، سېنډوېچ او نور سره کړي خوراکونه.
- او نوشابې؛ ګازي او بې‌ګازه.

لنډه دا چې له خوړو د اوسپنې پوره کول تر ټولو خوندي او اغېزناکه لاره ده خو که د وينې کموالی زيات وي نو نيزدې کلينيک يا روغتون ته لاړ سئ؛ هلته به له اړونده معاينو روسته عادي يا بېړنی درملنه درته شروع سي.

ketabton.com - The Digital Library

د غوا شيدې که د مور؟

زياتره میندې پوښتنه کوي چې ماشوم ته د غوا شيدې ورکولی سو که نه؟

او چې ورکوي يې بيا وايي چې دا ماشوم مې ولې ښه کېږي نهٔ ورسره؟

مطلب ناجوړه کېږي ولې؟ ولې زر وده نه کوي؟ ولې د هغه ماشوم غونډې نه دی؟

د دې وجه دا ده چې د غوا شیدې په اصل کې خپله د غوا د بچي لهپاره دي نه د يوې مور د بچي لهپاره.

د غوا د بچي هضمي سیستم او د يوې مور د نوي زېږېدلي ماشوم معده او کولمې ډېر فرق سره لري نو ځکه کمکیان د غوا شیدې په اسانۍ نسي هضمولای.

د کمکي او بیا نوزاد لهپاره چې دي هغه د مور شیدې دي چې يو بهترين، بشپړ او ښځي ځانګړی خوراک دی.

هم يې اوبه دي، هم يې ډوډۍ ده، هم يې د ويټامينونو ضرورت پوره کوي او هم د پروټين او قندونو.

طب هم وايي چې تر شپږو مياشتو دې ماشوم ته مور خپلې شيدې ورکوي.

له هغې روسته يې که کموي هم خير دی ځکه چې په دغه وخت کې ماشوم بيا نور خوراک هم کولای سي.

اوس چې کومه مور شکایت کوي چې شیدې مې کمې دي يا ښځي نسته نو دا کوم معقول عذر نه دی، درملنه يې کېږي، ډاکټر ته دې لاړه سي.

هم دې د شيدو د نه ورکولو له کبله خپل ځان لکه سرطان غونډې لوی مرض او نورو ډول ډول ناروغیو نه وساتي او هم دې د ماشوم وده او صحت نه خرابوي.

او بل د دين لارښوونه هم ده چې تر دوو کلونو پورې ماشوم ته خپلې شيدې ورکړئ.

که ښځي نه کېدله، يانې د مور شيدې کمې وې يا يې په وخت خپل ماشوم ته رسيدهګي نسوه کولای نو فارموله شيدې يې ښه متبادل اپشن دی.

ځکه چې د دغو شيدو په ترکيب باندې ډېر کوشش سوی چې غذايت يې د مور شيدو ته نيژدې واوسي.

ketabton.com - The Digital Library

دغه رنګ د غوا په شیدو کې د اوسپنې

کچه کمه وي او کومه چې وي هغه هم د ماشوم بدن په اسانۍ نسي جذبولای.

نو د ماشوم اوسپنه چې کمه سي يو خو يې مالومول اسان نه دي او بل يې که بيا په وخت درملنه ونسي نو دماغي وده او د زړه کړې ورټيا يې اغېزمنوي.

د غوا د شيدو دغه د پروټين او مِنرالونو زيات مقدار هم د کمکيانو په ګردو غير ضروري بوج راولي.

د غوا د شيدو چربي او ځيني مخصوص شحميات يا غوړ هم د ماشوم بدن ته موزون نه دي.

نو په ډېره کم عمري کې د غوا شيدې خوړل د Cow's Milk Allergy ياني د غوا شيدو سره د حساسيت خطر زياتوي.

چې بيا په ځيني حالتونو کې له ماشومه په ډکو ميتيازو کې د ويني تلو سبب کېږي او په مايکروسکوپ به مالوميږي.

البته له يو کلنۍ روسته بيا ماشوم ته د غوا شيدې ورکول کېدای سي ځکه چې هضمي سيستم او پښتورګو يې تر ډېره بريده وده کړې وي نو هضمولای يې سي.

خُلص؛ که د غوا شيدې سمدستي څه روغتيايي ستونزې پيدا هم نه کړي بيا هم د نويو زېږېدليو ماشومانو لپاره بهترين انتخاب نه دی.

هدف دا دی چې مور او پلار له طبي او ساينسي مالوماتو خبر سي او ښې پرېکړې وکړای سي.

نور نو روستی انتخاب بيا هم د دوی په لاس کې دی خو پوهاوی ضروري دي او دا دی دا يې تاسې خبر.

ketabton.com - The Digital Library

د ډېرې خوږې خطرناکې پايلې

ډېرى خلک فکر کوي چې خوږه خو يوازې ذايقه ده، که ډېر څه وکړي نو کالوري به لږ زياته کړي.

خو په دې نه پيږي چې خوږه په ډېرې خاموشۍ او تدريجي توګه بدن ته زيان رسوي.

که هره ورځ له اندازې زياته بوره او خوږه وکاروو نو لاندې حالتونه پيدا کوي:

١. ډېرې خوږې له کبله ماشومانو کې د توجهُ کمی او بې ضرورت زيات فعاليت يا Hyperactivity پيداکېږي په ځانګړې توګه په هغو کې چې له اوله کوم حساسيت لري.

٢. د خوږې د کچې دايمي لوړوالی د لويانو په حافظې منفي اغېز لري او ان د الزايمر غونډې د لاعلاجه ناروغي خطر ډېروي خصوصا کله چې د انسولينو پر وړاندې مقاومت موجود وي.

٣. که څوک د مشروباتو او پراسېس سويو خوږو په بڼه د خوږې زيات مصرف سره مخ وي نو په شکر د اخته کېدو چانس يې هم خورا زيات دی.

٤. خوږه د خولې د هغو بکترياوو لەپاره ښه خوراک دی چې د تېزابيت پيدا کولو له امله يې غاښونه چينجن او سوري کېږي.

٥. د شپې له مخې د خوږې د لېول له ښکته پورته کېدلو نه خوب ګډوډيږي.

٦. زياته خوږه چاغښت پيداکوي چې دا بيا د شکر، لوړ فشار، د زړهٔ د ناروغيو او ان د ځينو سرطانونو باعث ګرځي.

٧. خوږه په نظر هم تاثير کوي او شکر لرونکو کې د Diabetic Retinopathyيا د سترګو د هغې بيماري سبب کېږي چې ان ړندېدهٔ تر پيداکېږي.

اوس خو به پوی سوي يئ چې خوږه صرف خوند نه دی بلکې ميټابوليکي فشار دی چې د وخت په تېرېدو سره دومره او ان تر دې هم ډېر نقصانونه را منځته کوي.

خوږه يوازې په چاکلېټو او شيريني کې نه وي، چايو کې د بورې په شکل، د

ketabton.com - The Digital Library

سپينې ډوډۍ، جوسانو، نوشابو، بيسکټو او

ياني د قندونو، غوړو او پروټينو توازن برابر کړئ.

او دا سپارښتنې صِرف ستاسې د متعلقينو لهپاره

پراسپس سويو خوړو په شکل يې په غيرِ محسوسه توگه نبه ډېره کاروو.

د مخنيوی په موخه طبيعي خوړو ته مخه کړئ

د ورو او لويانو په خوړو کې "پټه خوږه" هم مالومه کړئ او نورې کورنۍ، ملگرو او عزيزانو ته هم د ډېرو خوږو په جای صِحي خواړهٔ مخې ته ږدئ.

نه دي؛ خپله به هم عمل پې کول غواړي.

نور نو په اضافي خوږې څشي کوئ!؟ تاسې پخپله کم خواږه يئ هن!؟ بس نه ده ياره!!

ketabton.com - The Digital Library

هم مخکې له ډوډۍ هم روسته له ډوډۍ

وطن کې نن سبا بازارونه ښه پې رنګين دي او هر څوک يې د خپل وس، ذوق او شوق مطابق اخلي.

طب وايي چې د معدې، د وينې د غوړو، جيګ فشار، شکر او سرطان له ناروغانو او په ځينې وختونو کې امېدوارو او شيدې ورکوونکو ميندو پرته نور ټول صحتمند خلک يې په بېلابېلو بڼو ښه په خلاص مټ او دا نور يې د ډاکټر له لارښوونې سره سمه خوړلی سي.

خو څه وخت؟ که لنډ او اسان يې ووايم نو هم مخکې او هم روسته له ډوډۍ.

د تغذيې د لارښوونو له مخې ډوډۍ پسې يې ډايرېک مه خورئ بلکې يو نيم لا دوه ساعته بعد يې وخورئ.

يا که وږي وئ نو له ډوډۍ نه يې ساعت نيم مخکې هم خوړلی سئ او دا مخکېوالی يې په خپل ځای ډېرې فايدې لري چې اينده کې به خبرې پې کوو.

ډوډۍ پسې جوخته ولې نه؟ څکه چې معده او کولمې تيار د پروټينو، کاربز، غوړو او قندو په هضم لګيا وي نو مېوه چې پې ور له پاسه سي نو يو اضافه بوج سي؛ هضم يې وخت اخلي او همدغه ځای کې کار خرابيږي.

هغه څنګه؟ هغه داسې چې د زر نه هضمېدو له وجې هضمي سيستم کې تَخَمُر کوي او د ګيس، ګُوړ ګُوړ، تاو او پېچ، تېزابيت، بدبويي، دِلبدي او خوا ګرزېدو سبب کېږي چې دا ټول په شريکه لږ او ډېره ناراحتي درته پيدا کوي.

ځينې نور لاملونه چې مېوه له ډوډۍ سره يو ځای يا ورپسې سمدلاسه و نه خوړل سي بيا دا دي چې د مېوې له دا دومره ډېرې شکرې، ويټامينونو او منرالونو نه د درندې ډوډۍ له کبله بدن لازمه ګټه نسي اخيستلی.

او ځينې مېوې د زياتې خوړې له وجې د وينې د ګلوکوز د کچې د ممکنه لوړېدو سبب کېږي چې شکر لرونکو او د شکر له خطر سره مخ خلکو ته چېلېنج ګرځي.

ketabton.com - The Digital Library

روزه دار او له رزوي
معاف؛ دواړه يې پسېمي

او گهيځ کې له کوره د وتلو وخت کې هم خوړلی سئ البته که
نور خوراک او سباناري نه کوي.

ketabton.com - The Digital Library

د نس ناستي او کانګو چاره

د هوا له را ګرمېدو سره د نس ناستي او کانګو پېښې هم عامې سي چې عمده سببونه يې ناپاکې اوبهٔ، زاړهٔ خواړهٔ، د ګرمي شدت او د نظافت نه مراعتول دي.

کمکيان، د زيات عمر خلک او په خاصه توګه؛ هغوی چې د وجود دفاعي سيستم يې کمزوری وي، زيات اخته کېږي.

اوبو ته ورته نري او نرم فاضله مواد، د معدې يا ګېډې درد، زړهٔ بدوالی، بد هضمي، بدني کمزوري او تبه راتلهٔ يې نښې نښانې دي.

که پر وخت چاره ونسي نو د بدن مالګې او اوبهٔ ډېرې زر کمېږي چې دا بيا د ډيهايډريشن يا د مايعاتو د شديد کمي او ان ژوند اخيستونکي حالت سبب کېدلای سي.

د احتياط او مخنيوي په خاطر تل جوش او فِلټر سوې اوبهٔ کاروئ او له ډوډيه مخکې چې لاسونه مينځل هېر نه کړئ.

دغه راز له کوره دِ باندې خوړو؛ په ځانګړي ډول، خلاص سر لوښو کې پرتو رنګارنګ مايعاتو او شربتونو، پرې سويو او سپينو سويو مېوو، سموسو، پکوړو، فَلافُل او ګول‌ګپو نه د امکان تر حده پرهېز وکړئ.

يخچال کې ايښي خواړهٔ، دوم واري سم کرموئ بيا يې خورئ او ماشومانو ته پاکې اوبهٔ او معياري خواړهٔ ورکوئ.

که پورته يادې سوې ستونزې مو لرلې نو اول قدم کې خومره زر چې کېدای سي د ORS پوړی يا نيمکول وکاروئ چې د بدن مالګې او اوبهٔ مو په وخت پوره سي.

که کانګې ډېرې او شديدې وې نو سمدستي د کانګو ضد دوا استعمال کړئ البته د ډاکټر په مشوره.

او که نس ناسته يا اسهال د مکروب له امله وي نو د ډاکټر په لارښوونه د مکروب ضد درمل يانې انټي بيوټيک هم استفاده کېږي.

نور نو بشپړ استراحت او ځيني سپک خوړهٔ؛ لکه: مستې، کېلې، د سپينو وريژو سرسر او د وربسو يا غنمو فالوده‌يي يا د ماشومانو د سِرېلاکو په رقم نرم خوراک چې په اينګلېش يې Porridge بولي، ښه پوره ګټور دي.

خو که تکليف له ۲۴ ساعتونو ډېر سو يا هم وينه راتله نو اول ډاېرېک نيژدې کلينيک او يا بيا د لويو روغتونونو بېړني څانګې يا ايمرجينسي وارډ ته ورسئ.

ketabton.com - The Digital Library

د معدې کورنۍ درملنه

د انساني بدن بهترین ساخت، ښایسته جوړښت او متوازن داخلي سیستم ته د نن دور عصري طبابت او ساینس حیران دی ځکه چې دغه جوړښت هیڅ نیمګړتیا نه لري.

له شک پرته، روغ او تندرست انساني بدن د ارام او خوندور ژوند راز او ذریعه ده.

چېښتن تعالی؛ انسان ته ښه غښتلي او کارامد غړي ورکړي خو تر څنګ یې د ساتنې لارښوونه هم کړې.

د ورځینو چارو، د ژوندانه طرز، نامتوازنو خوړو، خرابې اب و هوا او ډېر عمر له کبله د بدن دا پیاوړي غړي ورو ورو کمزوري او ان له کاره غورځي چې دا بیا زموږ د ژوند خوښۍ هم پیکه کوي.

د بدن هر غړی په خپل جای ارزښتمن دی خو معده ځکه هم ډېره مهمه ده چې د معدې له ښه فعالیت سره د بدن د نورو غړو کار هم هوسا او اسان وي.

روغتیایي په تېره بیا د هضمي سیستم متخصصین وایي چې د معدې د خرابېدو اغېزه یوازې په هضمي سیستم نه وي.

یانې داسې نه ده چې د معدې د خرابۍ له وجې به ګیس، سوزش، بد هضمي او ورته نورې ستونزې پیدا سي.

بلکې دغه ناوړه اغېزې عموما د سر درد، لوړ فشار،

اپنډکس کېدلو او په

ketabton.com - The Digital Library

کولمو، پانکراس، تریخي او ځیګر باندې د بد تاثیر لامل هم کیږي او اوس خو په نړۍ کې د معدې سرطان هم په پینځم نمبر دی.

د سویډن د ګوتنبرګ پوهنتون د یوې څېړنې له مخې د نړۍ په هرو لسو کسانو کې څلور د معدې په ناروغیو اخته دي.

په دغه څېړنه کې د نړۍ د ۳۳ هېوادونو ۷۳ زرو خلکو ګډون کړی وو نو ویلای سو چې د دونیا د ټول نفوس ۴۰ سلنه د معدې مشکلات لري.

که خبره د خپل هېواد وکړو نو دلته هم تاسې خپله ګورئ چې په شاوخوا کې مو څومره ډېر وګړي له معدې شکایت کوي او یقینا چې دا یو اندېښمنوونکی وضعیت دی.

خلک د معدې د ناروغیو او ناراحتیو له کبله بېلابېلو مرجعو ته مخه کوي.

چا د حکیم لمن نیولې وي، څوک شفاهي لاربښوونې تعقیبوي او څوک هومیوپیتیک یا په اصطلاح د طبیعي بوټو په‌ذریعه درملنې ته ترجیح ورکوي.

اکثره ښاریان او نور ټول هغه خلک چې صحي تعلیمات ور رسېدلي بیا له عصري ډاکټرانو نه تداوي پیلوي.

خو دا چې مور د یوې سُنتي او روایتي ټولنې برخه یوو نو دلته که څه هم د مختلفو عواملو له کبله په کورنیو ټوټکو (درملنې) باور یو څه ټکنی سوی.

خو بیا هم خلک ډېر کله د عصري دواګانو د نه مؤثریت، قېمتي او یا هم په ټوله کې ورته د نه لاس رسي او ډېرو او ګرانبیه معایناتو او نورو مختلفو دلایلو له کبله هماغه زاړهٔ روایت یاني کورنی درملنې ته مخه کوي.

نو راځئ له ځینو هغو کورنیو ټوټکو، طریقو او د درملنې له لارو خبر سو چې یو شمېر نوې طبي څېړنې یې اغېزمن، بلکې بیخي ډېر ګټور بولي.

۱. د ادرک کارول:

د ادرک کارول د امېدوارو ښځو او په سرطان د اخته خلکو له‌پاره ډېر ګټور دي ځکه چې هضمي ستونزې لکه زړهٔ بدوالی او کانګې یې کموي.

ketabton.com - The Digital Library

هغه خلک چې ګېډه يې خرابه وي يا درد ولري د هغو لەپاره هم په چای او يا هم کتغ کې د ادرک کارونه مفيده ده.

خو بايد يادؤنه وسي چې د ادرک انتهايي ډېر کارول خپله د معدې د خرابېدو لامل ګرځي؛ د معدې ګيس، سوزش او بدهضمي پيدا کوي نو بايد په مناسبه توګه يې وکاروو.

۲. صافې اوبه:

د خوراکي شَيونو د ښه جذب او هضم لەپاره بدن صافو اوبو ته هم ډېر ضرورت لري.

د اوبو د کمښت له وجې د هضم پروسه سخته او کم تاثيره کيږي، ورسره د نس د خرابېدو ډېر امکان هم سته.

ځکه خو د کافي صافو اوبو استعمال پکار دی چې د معدې يا د خلکو په خبر د سينې د سوزش په کمولو کې هم مرستندويه دي.

د اينګلېنډ د ملي روغتيايي خدماتو اداره بالغو ښځينەوو او نَرينەوو لەپاره په ورځ کې له شپږو تر اتو ګيلاسو اوبه چکل تجويزوي.

۳. تمباکو (نشه) پرېښودل:

د تمباکو او نورو لوګي لرونکو او ان دغو عادي نشو کول هم بد هضمي پيدا کوي او هم د معدې د نورو مرضونو د تحريک او زياتېدو لامل کيږي.

دغه راز د ژوندانه طرز او ورځنۍ چارې ښې پوره اغېزمنوي چې ان د سرطان غوندې موزي ناروغي سبب ګرځي.

نو بايد دغه څيزونه سمدستي پرېښودل سي ځکه چې هم په جسمي او هم رواني توګه زيان رارسوي.

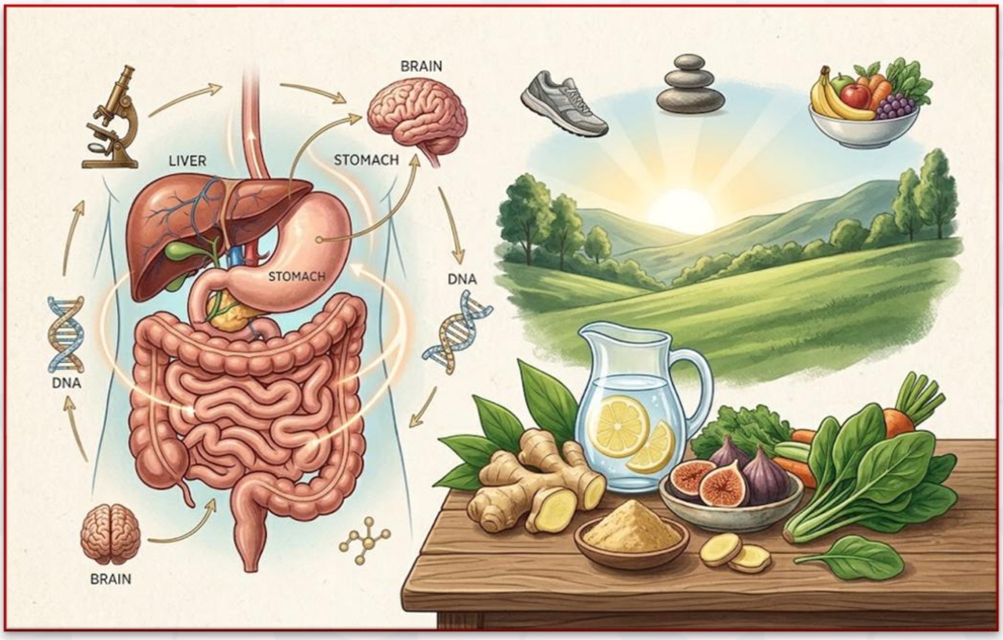
٤. درانه خوراکونه پرېښودل:

د معدې او تغذيې د متخصصانو د څېړنو په ترڅ کې مالومه سوې چې ډېر شحم لرونکي، بې کيفيته او يا هم له حده ډېر غنم لرونکي خوراکونه، مصالحه دار او تېز او توند خواړۀ هم بد هضمي پيدا کوي.

د دغو پورته يادو سويو خوړو هضم او جذب لەپاره معده ډېر مشقت باسي، فعاليت يې اغېزمنيږي او ورو ورو بد هضمي، ګيس، کولمو کې باد او درد تري پيداکيږي.

ketabton.com - The Digital Library

نو ځکه باید دغه غذاګانې په مناسبه توګه وکارول سي او سبزیانو او نورو نرمو خوړو ته لومړیتوب ورکړل سي.



۵. انځر خوړل:

انځر داسې مواد او مرکبات لري چې هم د قبضیت ختمېدو او د کولمو د ښه فعالیت لهپاره ګټور دي او هم بدهضمي کمولو کې مرستندوی دي.

البته هغه خلک چې تیار په نس‌ناسته اخته وي، د انځر له خوړلو دې تېر سي؛ ځکه چې مرض يې نور هم تشدیدوي.

٦. ذهني بوج سره مقابله:

ذهني بوج او تشویش هم د معدې د خرابېدو ستر لامل دی او دا به تاسو ته خپله هم مالومېږي.

چې کله پرېشان اوسئ او په دماغو مو بوج وي نو احساس کوئ چې معده مو هم په خرابېدو ده ځکه چې په ګېډه کې درد، ګیس او سوزش سره مخ کېږئ.

نو له ذهني بوج نه د خلاصون او خوندي پاته کېدلو لهپاره د نورو طریقو او درملنې تر څنګ مناسب او کافي ورزش هم مه هېروئ!

ketabton.com - The Digital Library

ینه او شکر

شکر لرونکو سره اندېښنه وي چې ینه یا ځیګر به خوړلی سي یا نه؟ ځواب "هو" دی البته که په صِحي طریقه پخه او په مناسبه اندازه وخوړل سي نو ډېرې ګټې هم لري.

باید چې په قدرتي غوړو یا چربي کې یا هم په تپ (بخار) له لږ مالګې او مصالحې سره پخه سي، هغه هم په اونۍ کې یو وار یا دوه داسې نیم پاؤ بېخي کافي ده.

نور نو ګلایسیمیک انډېکس یا د خوږې د جېګولو وړتیا یې صفر ده ځکه چې اعلی پروتیني خوارهٔ دي او کاربز یانې قندونه نه لري چې شکر جېګ کړي.

د ځانګړې اوسپنې یا Heme په لرلو سره د وینې د کمي او له کبله یې پیداکېدونکې کمزورۍ او ستړیا ختمولو کې هم مرسته کوي.

پروټین یې ډېر اعلی کوالټي دي چې د انسولینو او نورو په شکر تاثیر لرونکو هارمونونو اغېزه او د عضلاتو صِحت ښه کوي.

ډېر ویټامین Aیې د سترګو او پوستکي په روغتیا او په صورت عموم سره د ټول بدن مدافعت لوړولو کې کلیدي رول لري.

ویټامین B۱۲ هم لري چې د عصبي دردونو شدت راکموي کوم چې د زاړهٔ عمر په شکر لرونکو کې خورا معمول وي.

یاده دې وي

چې سل ګرامه ینه تر ۳۰۰ ملي ګرامه پورې کولیسترول لري، نو که څوک له شکر سره د وینې غوړ یا د زړهٔ تکلیف لري، بیا دې یې ډېره کمه، کله نا کله، لکه دا اوس د اختر په موقعه، ډېرره په احتیاط خوري.

باقي؛ شکر یوه داسې ناروغي ده چې د خوړو هر انتخاب پکې ارزښت لري، نو له همدې امله د ینې په څېر طبیعي او غذایت لرونکي خوارهٔ باید بالکل پرېنه‌ښودل سي، خو اعتدال او احتیاط ورسره لازم دي.

ketabton.com - The Digital Library

سرطاني خواړه؟

هو؛ که لمبه ورپسې تېزه وي، چربي ورسره وي او یا ډېر سوزولي پاخه سي.
که لږ په کم اور او هغه هم خالص سره غوښه مارېنېټ او بیا باربي‌کیو سي نو زیان یې کمیږي.

مارېنېټ؟

له کباب کولو مخکې په سرکې، زیتون، لېمو، ادرک، هوږې، زردچوبې (کورکمنو) او مستو د غوښې لړلو یا خیشتولو ته وایي.

څه‌رنګې د سرطان باعث کیږي؟

همدا "روایتي" پختن یې باعث دی؛ هغه داسې چې سپینکی، وازګه او د لم توټې ورسره وي او لاندې ترې تودوخه ښه زیاته وي، مصالحې هم پرې ور انبار سي او سوزولي یې هم بې خوړلو نه پرېږدو، له غټې اختره پرته نورو وختونو کې هم ډېر په شوق سره، ځکه چې زموږ خو کار له ترسکونو ذایقو سره دی.

سیخان چې په انګار ایښي وي او دا غوړ ځاځکي ور وڅڅي او دا لوګی ترې را پورته سي، غم له همدې جوړیږي، په دې کې د HCAS او PAHs په نومونو کېمیکل وي چې هم په سیخانو لګیږي او هم یې مستقیم تنفس کوو نو د وخت په تېرېدو په سرطان اخته کیږو.

کوم سرطان؟

- د معدې سرطان
- د کولمو او مقعد سرطانونه
- د پروستات غُدې سرطان
- د پانکریاس سرطان
- او تر یوه حده د تیونو هم

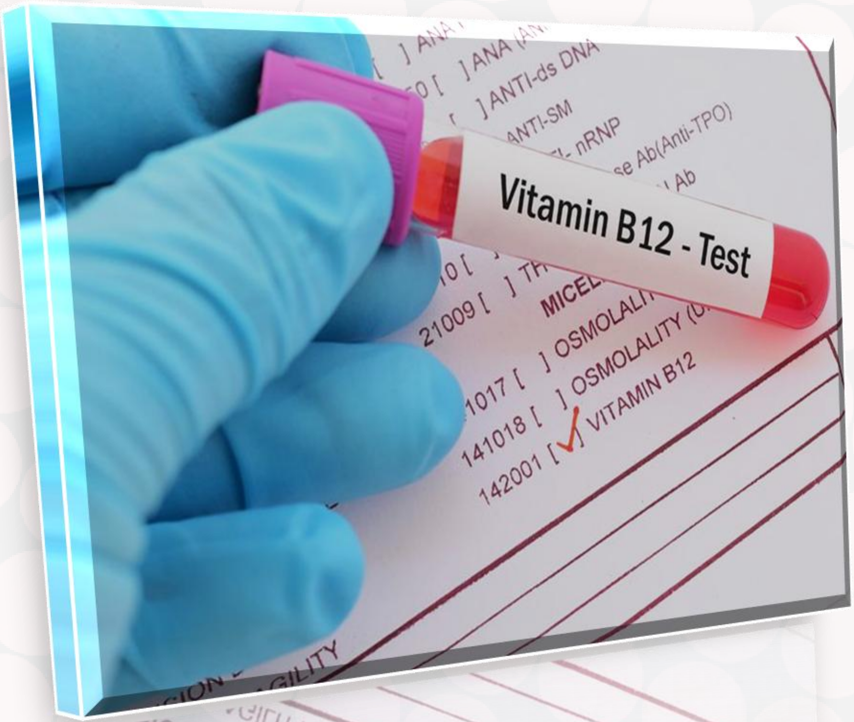
بې سیخانو خو مو نه کیږي ځکه چې "فېوریټ" خوراک دی نو چې له تاوانه یې خوندي سئ، اول خو ورسره د سپینې غوښې له ترکیبه تېر سئ، بیا یې مارېنېټ او ورپسې په کمه تودوخه له لږ مصالحې سره پاخه کړئ. سوزېدلي هغه مه خورئ او بې نوشابو یې نوشِ‌جان کړئ.

ketabton.com - The Digital Library

سبزیانې خوړل کوم تاوان هم لري؟

هو؛ ولې نه! د ډېرو ګټو تر څنګ ځینې زیانونه هم لري چې یو پکې د ویټامین B۱۲ کمی دی.

هغه خلک چې ورځنی خوراک یې تل سبزیانې وي او د حیواني سرچینو خواړۀ؛ لکه: غوښه، ماهیان، سمندري خواړۀ، چرګان، هګۍ، شیدې او نور لبنیات ډېر نه استفاده کوي نو د ویټامین B۱۲په کمي اخته کېږي.



په هیندوستان کې یوه تازه څېړنه کې د ۱۷۷۵۰ تنو له جملې کومو ۶۵ ٪ خلکو چې د ویټامین B۱۲ کمی درلود لامل

ketabton.com - The Digital Library

يې په معمول خوراک کې صِرف د سبزيانو استعمال و.

د دغه ويټامين د کمبود له کبله لاسونه او پښې خارخښت، بې حسي او يو رقم عجيبه احساس لري.

پلي تګ کې د توازن ساتل بې تولې کېږي او کمزورتيا او ستړيا به هم احساسوئ.

د موډ بدلون، غوسه کېدل، احساساتي کېدنه او د تمرکز کمی يې نوري ستونزې دي.

يو رنګې کمخوني، د ژبې پړسوب او د پوستکي زېړوالی هم پيدا کوي.

او تر ټولو عمده مشکل چې ترې پيدا کېږي هغه د فکر کولو او په يو څشي د زر نه پيږدو ستونزه او ان د حافظې له لاسه ورکول دي.

دغه پاس يادې سوې ستونزې يو ناڅاپه نه پيدا کېږي بلکې ورو ورو د وخت په تېرېدو سره يوه يوه را ښکاره کېږي.

نو که کله مو دغسې کومه کمزوري يانې د ويټامين B۱۲ د کمې علامه ليدله يا احساسوله نو سمدستي د مربوطه ډاکټر په مشوره د دغه ويټامين معاينه او تداوي پکار دي.

د وينې د متخصص يا هيماټولوجيست، د داخله ناروغيو او د تغذيې د متخصص کلينيک د دغې ستونزې د حل يانې تشخيص، تداوي او لازمو غذايي مشورو درکولو غوره ادرسونه دي.

ketabton.com - The Digital Library

بدن پاکوونکی محلول

اینګلیش کې یې Detox Water بولي چې کار یې له وجوده په ځانګړې توګه ځیګر، پښتورګو او هضمي سیستم نه د زهریله او تاواني کېمیاوي موادو وېستل دي.

د هاضمې ښه کېدل، د پوستکي ځلا او د وزن کنټرول کې یې مرسته سرباري ګټې دي.

اسانه او ارزانه په مختلفو بڼو له بېلابېلو شَیونو په رنګارنګ ظروفو کې جوړېږي.

هغه ډېر تجربه سوی یې د لېمو، پودینې او بادرنګو ډیټوکس محلول دی.

طریقه یې دا ده چې شپږو نه تر اتو ګیلاسو اوبو ته پینځه شپږ پاڼې پودینه یا نعناع، یو ترازې ترازې یا ټوټې ټوټې بادرنګ او یو زېړ او یو شین یا دواړه همدا یو رنګ لېمو ور واچوئ او ښه یې سره حل کوئ.

ځیني د تغذیې ډاکټران وایي چې داسې یو دوه ټوټې تازه ادرک او تخم ملنګا هم ور اضافه کوئ او لا زیاتو فایدو نه برخمن کېږئ.

بیا نو لوښی، جیک یا بوتل چېرې خلاصې هوا ته یا یخچال کې کېږدئ او له ګهیځه تر بېګا یې په دمه دمه څکئ.

هم به مو د اوبو ورځنی ضرورت پوره وي او هم به دا پاس یادې سوې فایدې مومئ.

ketabton.com - The Digital Library

د وېلني شربت کومه ګټه هم لري؟

د رستورانتونو په مېنو کې یې نوم Mint Margarita دی او د یو صِحي او زړهٔ یخوونکي شربت په توګه یې چکل فېشن جوړ سوی.

دا یخوالی یې سیي دی خو صحت ته یې ګټورتیا په دا څه رقم او له څشي چې تیارېږي، سیي خبر نه ده.

دا سوړ او خوندور مشروب عموما په مېده کړي یخ یا ایس‌کېوبونو کې د وېلني یا پودینې، لېمو، توري مالګې، بورې، سپرایټ، سیون‌اپ او یا بریز له ترکیبه او په غرب کې د الکولو له ور ګډولو جوړېږي.

دا لومړني درې شَیونه خو یې طبیعي دي، وېلنی او لېمو خپلې ګټې لري او مالګه په خپل جای مفیده ده خو دا پاتې اجزا یې ټوله له اندازې زیاته کالوري، قندونه او انرجي ده چې له ګټې یې تاوان بې حده ډېر دی.

دا چې له بېلابېلو ذایقو مو د خوند اخیستلو تنده خړوب سوې وي نو همدغه مشروب په صافو یخو اوبو کې له تازه ویلني، لیمو، لږ تورې مالګې او اصلي شاتو تیارولای سئ.

که نه نو د وېلني او شړومبې یې غوره بادرنګو تروې یا متبادل مشروب دی.

موسم په ګرمېدو دی او د بدن مالګې او اوبه ډېر ضایع کېږي نو تریو او تروش البته طبیعي مشروبات چې په مخه درځي؛ په خلاص مټ یې نوشِ‌جان کوئ!

ketabton.com - The Digital Library

د لیمو اوبو حیرانونکې ګټې

له ویټامین C څخه غني لیمو که له یوې خوا د غذايي توکو د خوند زیاتولو لپاره کارول کېږي نو له بلې خوا ډېرې زیاتې ګټې هم لري چې حیران به مو کړي.

لیمو له بدن څخه د زهرجنو او بې ګټې موادو د ایستلو، د مخ روڼ ساتلو، وزن کمولو او د ګېډې نورو فایدو په ګډون یو څو ډېرې ارزښتمنې ګټې هم لري.

د لیمو اوبه کارولو، ډېرو فایدو ته په کتو، تاسو به ارو مرو کوښښ کوئ چې په خپل ورځني غذايي رژیم کې ورته پراخ ځای ورکړئ.

راځئ! د لیمو اوبو (شربت / محلول) له ګټو په ګډه سره ځانونه خبر کړو....

۱. پوستکی تازه او ځوان ساتي:

مونږ ورځ په ورځ د عمر له مخې مخ پر وړاندې روان یو مګر کولی سو چې پوستکی هماغسې ځوان او تازه وساتو.

له C ویټامینه د غني والي له امله د لیمو اوبه د پوستکي د کمزورو او له کاره لوېدلو حجرو د ترمیم لپاره مرستندویې دي او هم د پوستکي پر مخ داغونه، ګرېنې او خراشیدګي کموي.

۲. له کوچنیو دانو او کرمکو مو ژغوري:

د لیمو اوبو کافي کارول پوستکی له دننه خوا رغوي چې په دې سره د پوستکي له پاسه د تېرسري او دانو نښانې او کرمکې له منځه وړي.

۳. وېښتان مو غښتلي کوي:

د لیمو په اوبو کې سته ځانګړتیاوې د وېښتو ریښې قوي کوي او هم د وېښتو په زیاتوالي کې ګټور ثابتیږي او د دې تر څنګ د لیمو اوبه تاسو نه اړ باسي چې په وېښتو بیا ډېر تېل ولګوئ.

٤. د وینې بهیدنې بهیر کموي:

ketabton.com - The Digital Library

که ستاسې وَورۍ وینې کیږي نو یو ګیلاس ترمو اوبو ته د لیمو شیره ور ګډه کړئ، بیا یې په ډکه خوله غرغره کړئ، تاسې به حتما د وَوریو په وینې بهېدو کې کمښت ووینئ!

لامل یې دا دی چې د لیمو په اوبو کې د صافولو او مکروب ضد خصوصیت سته چې په‌ذریعه یې د خولې بکتریا له تخریبه غورځي.

د لیمو د اوبو غرغرې د وَوریو د ستونزې کمولو ترڅنګ ستونی هم سموي او د ګرمایش په کمولو کې هم مرسته کوي.

۵. د هضمي سیستم په غوره والي کې مرسته کوي:

که د ګیس له امله مو ګېډه کې درد وي او یا پړسېږي نو یو وار بیا په یو نیم ګیلاس نیم‌ګرمو اوبو کې د لیمو اوبه ورګډې کړئ او په دمه دمه یې وڅکئ.

په دې سره به مو نه یوازې دا چې درد کراړ او پړسوب کم سي بلکې د هضم عمل به مو هم بهتر سي.

۶. پښتورګي مو روغ ساتي:

تول پیپرو چې زیاتي اوبه چکل د پښتورګو له‌پاره ګټوري دي خو پر دې به نه پیپرئ، چې د لیمو د اوبو چښناک په ډېرې چټکۍ سره زموږ له بدن څخه زهرجن مواد بېرون باسي.

چې د دې خاصیت په لرلو سره د پښتورګو لخوا د اطراح عمل خورا اسانوي او پښتورګي د ډېر فعالیت بوج ته نه پرېږدي.

۷. دفاعي سیستم قوي کوي:

لیمو خورا ډېر C ویټامین لري چې مدافعي قوت غښتلی کوي او د وجود د عمومي مدافعتي نظام د بنه کولو تر څنګ مو له ناروغیو سره د مقاومت توانايي هم ډېروي.

۸. د سږیو له‌پاره ګټوره سرچینه ده:

که تاسې په دوامداره توګه د ساه اخیستنې له ستونزې یا د هوايي لارې له التهاب یانې سوزش، پړسوب او درد سره مخ یئ نو په دغو ستونزو کې هم د لیمو اوبه ستاسې مرسته کولی سي.

لازمه نه ده چې ناجوړتیا به مو پاکه ختمه کړي لیکن د دې مریضي په دوران کې هره ورځ یو ګیلاس د لیمو شربت چکل به مو تنفسي سیستم ډېر بنه کړي.

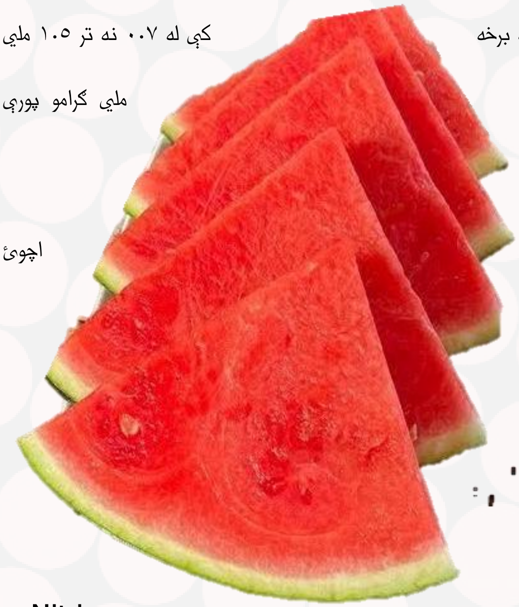
ketabton.com - The Digital Library

د هندوانې یوه بله ګټه

د ګرم موسم یو بل بهترین سوغات هندوانه ده چې په وطن کې ښه پرېمانه او ارزانه پیداکېږي.

یو خو هندوانه سمې ډېرې اوبه لري چې د بدن اوبه پوره کوي او ګرمایش کموي، بل پوټاشیم او **Lycopene** لري چې فشار کنټرولوي او د زړۀ روغتیا ته ګټه لري او دغه رنګ انټي‌اکسیډانټ، **A** او **C** ویټامینونه هم پکې سته چې له بدنه زهریات باسي، پوستکی ښکلی کوي او سترګې پیاوړې کوي.

او هغه څه چې په اړه یې لږ تفصیلي مالومات درکوو د **L-Citrulline** په نوم مواد دي چې تقریبا د ویاګرا یانې یو رقم جنسي درملو غوندې کار کوي او د ۱۰۰ ګرامه هندوانې په سره برخه کې له ۰.۷ نه تر ۱.۵ ملي ګرامه او دپل پوستکي پورې نښتې هغه سپینه برخه کې یې تر ۲٤ ملي ګرامو پورې سته.



اوس نو اوله خبر دا چې هغه دومره‌کې سپینه حصه ایسته مه اچوئ بلکې ښه پاکه یې خورئ ځکه چې جنسي قوت یې تر سرې برخې ډېر دی.

بله خبر دا چې پوښتنه به درسره پیدا سوې وي چې دا **L-Citrulline** څرنګې د جنسي ګټې سبب کېږي؟

هغه داسې چې **L-Citrulline** د یوې خاصې پروسې پهذریعه بدن کې په **Nitric Oxide** اوړي. چې دا روستي مواد بیا جنسي غړو ته د وینې جریان ور ډېروي نو د جنسي اشتها او قوت د زیاتېدو فایده درکوي.

او په عین حال کې د هندوانې هغه پاس یاد سوي مواد؛ انټي‌اکسیډانټ او **Lycopene** د نرینه هارمون یانې **Testosterone** توازن او د پروسټاټ غُده چې له مثانې لاندې پرته او د منَیو د تغذیې او اسانه وتلو لپاره مایع جوړوي، سپورټ کوي. نو هندوانه جنسي توانایي زیاتوونکې ارزان بیه خو ارزښتمنه میوه ده. سبزن یې دی. ښه ډېره یې وخورئ!

ketabton.com - The Digital Library

شفتالو

هغه مېوه ده چې صحتمند خلک يې هسې هم ښه بېغمه خوړلی سي. د شکر، جيگ فشار او وينې د غوړو مريضانو ته هم بده نه ده بلکې الايده گټه ورته لري.

تازه دې يې خوري. وچ او شربت يا جوس سره دې يې غرض نه لري. د خوړلو ښه وخت يې غرمنۍ ده. پاک دې يې ووينځي او پوستکي سره دې يې خوري. حکمت يې دا دی چې پوستکی د شفتالو خوږوالی نه پرېږدي چې د وينې د خوږې کچه لوړه کړي او هغه دننه تارونه هم بايد ترې لرې نه سي هغه هم په دغه کار کې مرسته کوي.

ډايټېشن يا د تغذيې ډاکټران وايي چې تازه شفتالو شکر نه جيگوي. البته په ورځ کې تر دوو دانو داسې برابرو يا يو ۱۵۰ نه تر ۲۰۰ گرامو پورې شفتالو وړانديزوي.

شفتالو د طبيعي خوږې ياني فرکتوز سرچينه ده. C او A ويټامين پکې ډېر دي. پوټاشيم هم لري. فايبر يا صِحي تارونو نه ډک دی. کالوري يې کمه ده او انټي اکسيډانټ ياني زهريله ضد مواد هم لري. نو هاضمه سيې کوي. پوستکی ښايسته کوي. ديد لهپاره ښه دی. شکر نه لوړوي. د وينې غوړ او جېگ فشار کموي او تر ټولو مهم؛ د وزن کمولو کې مرسته کوي.

هم دا يې موسم دی. وطني مېوه ده. ويې خورئ چې هم ځان او هم بل وطندار ته گټه ورسوئ.

ketabton.com - The Digital Library

د توت او تَروو کُمبینېشن

که دغه ترکیب مو تېرایي کړی نه وي بیا هم سوشیېل مېډیا کې خو به مو سترګې پرې خوږې سوې وي.

ګرمي کې خو هسې هم شنو او یخو سیمو ته د چکر پر مهال یو حتمي کُمبینېشن دی، باید چې بې لاس ور وړلو پرې نه ښودل سي. دغسې یې په کورونو کې هم څکئ.

چې خولې یا مری ته یې تروشې اوبه راجېګیږي، معده یې ډېره حساسه وي، د معدې او کولمو زخم لري او یا هضمي سرطان باندې اخته وي نو هغوی دې یې د تېزابیت له وجې نه خوري.

توت که څه هم ګرم، لاندۀ او سرېښناک وي خو هضم یې د فایبر د لرلو په سبب او د یخو تَروو په مرسته اسانیږي ځکه چې تَروې ګټورې بکتریاوې لري کومې چې د کولمو فعالیت تېزوي او هضم کې کومک کوي. تر څنګ یې ګیس او غوړاری هم را کموي او د نس‌ناستې مخنیوی هم کوي.

دا چې اوړي کې بدن ګرم وي، اوبه او مالګې هم ډېر ضایع کېږي او بیا د کمزورۍ احساس هم ورسره پیدا وي یانې هم تقویې ته او هم یخوالي ته ضرورت وي نو توت د قدرتي شکرې په لرلو سره بې ضرره او چټکه انرجي برابروي او تَروې د مالګې او اوبو د پوره کولو تر څنګ بدن یخ او تازه ساتي.

رښتیا د توتو سبزن خو ښه په درز کې روان دی او هغه اعلی کوالټي یې هم ښه ارزان او پرېمان پیداکېږي نو له یخو او ښو تروشو تَروو سره یې لازم تېرایي کوئ.

ketabton.com - The Digital Library

بشپړ خواړهٔ

کوم خواړهٔ چې تقریبا ټول اړین مغذي مواد لکه: پروټین، شحمیات، کاربوهایدریټ، ویټامینونه او مینرالونه ولري؛ بشپړه غذا یې بولي.

دا چې روزه راغله او له پسیمي تر روزه ماتي به تقریبا دولس - دیارلس ساعته نه څه خورو او نه څښی چکو.

نو د دومره وخت لهپاره د وجود د با اېنرجي او سلامت ساتلو لهپاره باید خپل غذایي رژیم کې داسې خوړو ته جای ورکړو چې په کافي اندازه مغذي مواد لرونکي او اېنرجي تولیدوونکي واوسي.

د دغه ډول غذاګانو لېست بيخي اوږد دی او په روزه کې هسې هم دسترخوانونه په مختلفو نعمتونو (وچو او لمدو غذاګانو او مشروباتو) رنګين وي.

نو داسې خواړهٔ چې زيات نه زيات مغذي مواد لري؛ لکه: خرما، شيدې، هګۍ او داسې نور چې د تغذيې ماهرين يې بشپړه غذا بولي؛ بايد زموږ لومړيتوب واوسي.

ketabton.com - The Digital Library

دغه شَیونه یو خو بشپړه غذا ده بل د ډېرو وطندارانو اقتصادي حالت ته په کتو تقریبا ارزان دي او هم یې خوراک اسان او کم وخت نیوونکی دی.

هېره دې نه وي چې پورته یاد سوي خواړهٔ زیاتره په لړه یا نسبتا برابره اندازه ناروغان هم خوړلی سي.

له خرما، شیدو او هګیو پرته ځینې نور غوره صحي او انرجي لرونکي خواړهٔ هم سته؛ لکه: شات، غوښه، ماهی، بعضې وچې او لمدې میوې چې دا هم کافي مغذي مواد لري.

دا چې د مثال په توګه د خرما یا شیدو غوندې تقریبا ټول مغذي مواد نه لري نو د بشپړې غذا په کټګوري کې نه راځي نور نو په خپل جای د خپلو ترکیبي اجزاوو، طاقت، بیې او د اسان خوراک له کبله خورا ارزښت لري.

له نېکه‌مرغه دغه بشپړه غذا د روژې د خوراکونو په مېنو کې په ټاپ البته په اړه یې د خلکو ذهنیت د تغذیې د علم له نظره ټاپ نه دی.

اوس خرما دي؛ خلک یې یوازې په روزه ماتي کې کاروي او همدې خبرې یې په زړهٔ کې جای نیولی چې په خرما روزه ماتول ثواب لري او بس.

نور نو په دې اړه چې څه ګټه لري، څومره او کله وخوړل سي؟ مالومات نه لري.

همداسې هګی هم؛ پسیمي ته ناوخته راپاڅېږو نو دا چې زر چمتو کیږي، ځکه یې انتخابوو.

نور یې فایدې او څه ډول وخوړل سي او څه ډول و نه خوړل سي؛ رامالوم نه دي.

شیدې هم یا له روح افزا او نورو ګازي مشروباتو سره کاروو، یا بې کیفیته او رنګ دار چای ور اچوو، شیرچای کوو یې، چې په دې سره یې له ګټو نه برخمن کیږو البته په لوی لاس یې له زیانه ځانته صحي ستونزې پیدا کوو.

په دې پسې لیکنو کې به د دغو مهمو خوړو په اړه د تغذیې او عامې روغتیا له نظره نویو کیسو نه ځان خبر کړو.

ketabton.com - The Digital Library

خرما

خرما د قندو، پروټینونو، فایده‌منو غوړو او غذايي فايبرو یا تارونو بهترینه سرچینه ده.

مس، سیلینیم، میګنیشیم، پوټاشیم، فاسفورس، کِلشیم، اوسپنې او جست په نوم منرالونه او پینځه شپږ رقمه-B Complexاو A او K ویټامینونه لري.

روژه د دغې مهمې غذا له ګټو څخه د مستفید کېدو ښه وخت دی، ځکه چې د شتمن او غریب او روغ او ناروغ؛ ټولو د دسترخوان لازمي برخه ده.

د ورځې ان یو برابر موټی خرما خوړلی شئ خو هغه خلک چې شکر او یا کولیسټرول لري؛ له درې تر پینځو داسې برابرې خرما خوړلی سي.

همدا شپږ اووه (۱۰۰ ملي ګرامه) خرما په یوازې ځان د وجود د ځینو مهمو منرالونو او ویټامینونو لکه: مس ۴۰٪، میګنیشیم ۱۵٪، پوټاشیم ۲۳٪، مینګنیز ۱۴٪ او B ویټامین ۱۷٪ ورځنی اړتیا پوره کوي چې د امریکا د زراعت اداره (USDA) یې هم تائیدوي.

د SmarkTeach او Clevelandپه نوم د تغذیې او روغتیا کتنځي یې د قوي غذا په توګه راپېژني او له څېړنو وروسته یې ځینې عمده ګټې داسې بیانوي:

۱. هضمي سیستم ښه کوي:

دا چې په روژه کې زیاتره خلک د خراب غذايي رژیم یا د خوړو ناسمې مېنو او وخت، نه ورزش، ډېر خوب او یو رقم لټې له کبله بېلابېلو روغتیايي ستونزو ښکه کرېږي.

نو د دغو ناسالمو عادتونو د تنظیم ترڅنګ د خرما خوراک ستاسې هاضمې سره هم کافي مرسته کوي.

ketabton.com - The Digital Library

په خرماوو کې د نیکوټین شتون د ضرري مکروبونو د ودې مخه نیسي او برعکس د کولمو د ګټورو باکتریاوو نمو تېزوي.

فایبرونه او پروټیني ذرې یې بیا د خوړو په سم هضم او جذب کې کې ګټور تماميږي.

بل غوره خاصیت چې دغه فایبرونه یې لري دا دی چې د کولمو حرکات په ښه ډول تنظیموي او په کولمو کې د خوړو په اسانه پاس کېدو کې مرسته کوي نو لنډ ویلی سو چې خرما غوره قبضیت ماتوونکي خواړهٔ هم دي.

او په حیرانوونکې توګه د زیات پوټاشیم (د کولمو سست حرکات منظموي) او زر هضمېدو له امله د نس ناستي په درملنه کې هم اغېزمنې دی.

۲. د قلبي روغتیا لپاره ګټوري دي:

پسیمي/ سهار مهال توټه توټه جوش سوې خرما خوړل د کمزوري/ ناجوړه زړهٔ لپاره خورا مفید کار دی.

که یوه هفته کې دوه درې وارې هم وخوړل سي نو په تن ورې خو له اېنرجي ډکې د طاقت دا خزانې په خورا لویه کچه د زړهٔ په رغېدو او جوړېدو کې مرسته کوي.

پریمانه پوټاشیم لرل او د LDL یا د بدو غوړو د ښکته کولو خاصیت یې د لوړ فشار، قلبي حملې او زړهٔ درېدلو او نورو قلبي ناروغیو مخه نیسي.

۳. د الرجي او پوستکي درملنه:

دا چې دا وار روژه په یخ موسم کې ده او د یخ له کبله موسمي الرجي یا حساسیتونه او د پوستکي ناروغی هم لیدل کیږي نو درملنه کې یې خرما هم کردار لرلی سي.

خرماوې عضوي سلفر لري چې دا نه یوازې د غذایی رژیم سلفر را پوره کوي بلکې د الرجي په مخنیوي او موسمي حساسیتي د پوزې التهاب کې هم ګټورې دي.

خرما له ویټامین C او Flavonoidونه غني دي چې دا دوه شیان د پوستکي لاندې انساج تقویه او د پوستکي په کشش زیاتولو سره پوستکی هم ښوی او حساس ساتي او هم یې له اضافه پرې پرې کېدو ساتي.

خرما د B5 په نوم بل ویټامین هم لري چې د ګرولو یا بل داسې واړه شي له کبله پر

ketabton.com - The Digital Library

پوستکي د پیدا سویو نشانونو مخه نیسي.

٤. د کمخونۍ دوا ده:

په کمخونه ناروغانو کې د اوسپنې کمی وي او دا چې خرما کافي اندازه اوسپنه لري نو د بدن د اوسپنې د کمښت بهترینه کورنۍ تداوي ده.

٥. وزن کې مرسته کوي:

که څوک ډنګر او کم وزني وي، هغوی دې هم خرماوو پسې ګرځي، ځکه چې خرما د خالص شکرې (بورې)، امینو اسیډونو (پروټین) او ارزښتمنو ویټامینونو لویه سرچینه ده.

چې هم مو دا نارمل وزن ښه برابر او برقرار ساتي او که ډېرې او تل یې کاروئ نو د عضلاتو په جوړولو او قوي کولو او بالاخره وزن اخیستلو کې کافي مرسته کوي.

٦. د جنسي ستونزو رفع کوونکي هم دي:

مطالعو څرګنده کړې چې خرما غوره طبیعي شهوت پارونکي غذا هم ده نو د جنسي قوت زیاتولو لپاره هم خاصې ګټورې دي.

که د چا انتعاظ او ټایمېنګ یا جنسي پایداري کم وي یا بیخي په عامه اصطلاح جنسي کمزوري لري نو د خرماوو کارول ورسره ښه مرسته کوي.

ځکه چې خرما ډېره اندازه Flavonoid او Estradiol هم لري چې دا دواړه په ترتیب سره د نورو دندو تر څنګ د وینې جریان، جنسي خواهش او د جنسي عضوې شخېدل تحریکوي.

نو ځکه خو ورته د جنسي کمزورې د غوره کورنۍ درملنې په سترګه هم کتلای سي چې د دغې درملنې ښه طریقه؛ د وزې په شیدو کې د خرماوو ګډول دي.

هغه داسې چې که د شپې له مخې یو موټی خرما د وزې د شیدو په مناسب مقدار کې جوش او لږ هېل او شات هم ور واچول سي نو دغه محلول به د جنسي وخت د زیاتوالي او شنډېدو د کموالي لپاره بیخي مؤثر تمام سي.

ketabton.com - The Digital Library

شيدې

شيدې يو له هغو خوړو څخه دي چې بديل نه لري ځکه چې يو خو ټول غذايي مغذي مواد لري بل کافي انرجي توليدوي او هم ارزانه، اسانه او پرېمانه پيدا کېږي.

د روزې په ډېرو مصرفيدونکو غذاوو کې يو هم شيدې دي چې په بېلابېلو ډولونو پيدا او خوړل کيږي؛ لکه: خالص شيدې، پېروی، پنېر، کوچ، وچې او ټينګې شيدې، ملايي، شيرپيره، فيرني، فالوده، شيريخ او نور.

شيدې د ريټينول، کلشيم، ويټامينD، پروټينو، Casein، سوډيم، پوټاشيم، ميګنيزيم، مس، ايوډين او فاسفورس غوره سرچينه ده.

دا چې د شيدو له ټولو غذايي اجزاوو په ښه توګه مستفيد سو نو د استعمال تر ټولو غوره شکل يې خالص شيدې دي.

له دې امله بايد چې شيدې په ګازي مشروباتو، روح افزا او نورو غير طبيعي محلولونو يا شربتونو کې له ګډولو او د شيرچای لەپاره يې د بې کيفيته وچ تور چای له کارولو ډډه وکړو.

بله دا چې د بازار د قوطيو او بوتلونو شيدې په اصل کې شيدې نه دي؛ ښکاره يې پې ليکلي وي "Tea Whitener"ياني د چايو سپينوونکې، نو هغسې تمه هم مه ورته کوئ لکه د طبيعي شيدو.

د مور له شيدو را روسته په حيواني شيدو کې تر ټولو بشپړې، موثرې او با انرجي هغه د غوا او وزې شيدې دي چې له نېکه مرغه زموږ په وطن کې په پراخه پېمانه پيدا کيږي.

د تغذيې ماهرين په ورځ کې تر ۷۵۰ ملي لېټرو يا په وطني اصطلاح د دريو پيالو شيدو کارولو توصيه کوي البته د معدې د زخم او تېزابيت ناروغانو ته نه توصيه کيږي.

او د شکر ناروغانو لەپاره بيا داسې شواهد نسته چې شيدې دې ورته فايدەمنې نه وي.

علحيده؛ که ۲ Type شکر لرونکي د شپې له مخې يو ګيلاس شيدې وکاروي نو کری شپه يې د شکر د لېول په متوازن ساتلو کې مرسته کوي.

ketabton.com - The Digital Library

برعکس؛ په روژه کې دې يې پسيمي کې کاروي چې د ورځې ورسره په شکر برابر ساتلو کې کومک وکړي.

خو که د چا شکر ډېرى وخت لوړ وي يا لوړيږي نو هغه دې د شيدو کارولو پس يو ساعت دوه وروسته خپل گلوکوز چيک کړي.

د شيدو ځينې عمده گټې عبارت دا دي:

١. تقريبا د ټولو مغذياتو په لرلو سره د وجود معافيت لوړوي.

٢. له مزمنو ناروغيو لکه دوهم ډول شکر، د زړهٔ ناروغيو، د تي سرطان او د معدې او کولمو له ناروغيو مخنيوى کوي.

٣. د قوي هډوکو، عضلاتو او روغو غاښونو لهپاره گټورې دي.

٤. د پوستکي او وېښتانو د روغتيا لهپاره مهمې دي.

٥. رواني روغتيا کې مرستندويه دي.

٦. له ورزش روسته د ارامېدو او رغېدو (Recovery) لهپاره ارزښتمنې دي.

ketabton.com - The Digital Library

هګۍ

هګۍ د بيې او خوراک له نظره بېخي ارزان او اسان خو د ترکيبي اجزاوو له مخې مکمل خوراک ده.

په هګيو کې نهه واړه اړين امينو اسيډونه (پروټين) سته چې د کيفيت له نظره تر ټولو غذايي پروټينونو غوره دي.

د هګۍ بله ښېګڼه دا ده چې (Net Protein Utilization) يعني بيالوژيکي ارزښت او د هضمېدو د وړتيا مقدار يې پوره ۱۰۰ دی.

اېشولې بڼه يې تر ټولو بهترينه ده ځکه چې اېشول يې د Avidin د تخريب سبب کيږي، کوم چې د بدن په ذريعه د B۷ ويټامين اخيستل منع کوي.

البته د زړه ناروغان بايد د هګۍ په خوړلو کې محتاط واوسي ځکه چې د هګۍ زيات کوليسټرول (۲۵۰mg) وېره پيدا کړې چې د CHD يعني د قلبي ناروغي خطر زياتوی.

نور صحتمند بالغان د ورځې له يوې تر دوو هګۍ خوړلی سي خو د زړه او کوليسټرولو ناروغانو ته غوره دا ده چې په اونۍ کې له څلورو تر پينځو ډېرې و نه خوري.

د هګيو ځينې عمده روغتيايي ګټې دا دي:

۱. ټول مغذي مواد لري نو کافي انرژي چمتو کوي.

۲. د HDL يعني ښو کوليسټرولو لېول لوړوي البته د LDL ياني بدو غوړو او قلبي ناروغيو لرونکو ته ښې نه دی.

۳. د اوږده وخت لپاره د مړښت احساس ورکوي او د وزن تنظيم کې کردار لري.

۴. د ويټامين D غوره منبع بلل کيږي ځکه خو د هډوکو او عضلاتو ساخت او صحت ته مهمي دي.

۵. ډېر ويټامين A هم لري نو د سترګو روغتيا ته هم ښې دي.

۶. د Choline په نوم ويټامين غوندې مواد لري چې د عصبي روغتيا لپاره مهم او ګټور دي.

ketabton.com - The Digital Library

"نن درته د ګُلقند نسخه لیکمه "

ګُلقند د مربا او حلوا په بڼه له ګلانو په ځانګړې توګه د ګلاب ګلونو او قندو، بورې او شاتو نه جوړېږي.

دا په لرغوني هند او یونان کې د درملنې په موخه جوړېدله چې اوس هم په روایتي طب کې پراخ استعمال لري.

د ګُلقند لهٔپاره به یې پیاز رنګې یا Pink کلر او توربخوني سرې ګلپاڼې راټولولې بیا به یې په یوه ځانګړي مرتبان کې له قندو، شاتو، بورې او نورو خوږو سره په مخصوصه طریقه ګډولې.

چې د لمر وړانګو ته به یې جوړوله هغه یې افتابي او چې د سپوږمۍ رڼا ته به یې کېښودله هغه یې مهتابي ګُلقند بلله.

دغو مرتبانونو سره به یې دوه یا درې اونۍ زحمت ایستلو، ورو ورو به یې ښورول، سرلوخ او سرپټ به یې لمر او سپوږمۍ ته سیخول او چې ښه ټینګه مربا به تر جوړه سوله بیا به یې را اخیستل.

دوی به له بانسه، بنفشه او بادرنګـګل نه جوړ ګُلقند د هضم، قبض، تېزابیت، خولې پخېدلو، خارخښت او جل وهلو د درملنې په موخه کارول.

او له ګلابو د جوړ ګُلقند په اړه وایي چې د ارامونکي او خوشبودار طبیعت او د Flavonoids غوندې انتي اکسیدانتو په لرلو سره اعصاب او رګونه ارام او روغ ساتي. نو له امله یې فشار کنټرول وي، د رګـتنګېدنې مخه نیسي، زړهٔ ته تازه وینه رسیږي، ټکان یې برابروي او بالاخره د زړهٔ د حملې خطر کموي.

دا چې هم هیند ته نیزدې پراته یوو او هم خپل اهلِهُنود وطنوال لرو نو ګُلقند به دلته هم پرېمانه پیداکېدله چې اوس یې د عصري طبابت له کبله کارول ډېر کم سوي.

خو ښنتو ټپو کې یې لا هم یاد خوندي او قدر پر جای دی؛ لکه چې وایي:

ketabton.com - The Digital Library

ګلاب د یار له مخه تول کړه

ګُلقند ترې جوړ کړه د زړهٔ زنګ لرې کوینه

ketabton.com - The Digital Library

SEHAT KOR Magazine

First Year, Third Issue, Saratan 1405SH\ June-July 2026AD\ Muharram al-Haram 1448AH

څو څاڅکي او يو ژوند

وينه د انساني ژوند د دوام لپاره يوه حياتي اړتيا ده. د بدن هره برخه د اکسيجن او اړينو موادو درسولو لپاره وينې ته ضرورت لري. د ناروغۍ، ټپ، عملياتو او زېږون پر مهال وينه د يوه انسان د ژوند او مرګ ترمنځ يوازينۍ واټن وي.

وينه ورکول يو انسان ته د ژوندي پاتې کېدو امېد ورکول او ساه وربښل دي.

زموږ په ځپل شوي هېواد کې هره ورځ سلګونه ناروغان، ټپيان او ميندې وينې ته بېړنۍ اړتيا لري. ستاسې د وينې يوه وړه لورېنه کولی شي د يو انسان ژوند وژغوري. نو وينه ورکړئ او د دې لهپاره د افغان وينې بانک (Afghan Blood Bank) په ډيجيټلي سيستم کې د وينې ورکوونکي په توګه ځانونه ثبت کړئ.

(افغان وينې بانک) د هېوادوالو لپاره يوه نوښتګره او پرمختللې هڅه ده چې د وينې اړمن کسان او رضاکار وينه ورکوونکي سره نښلوي او د اړتيا پرمهال د وينې موندلو بهير چټکوي. که چېرې وينې ته ضرورت لرئ او يا غواړئ په خپله خوښه د وينې ورکوونکو په لېست کې شامل شئ، نو رسمي وېبپاڼې (afghanbloodbank.org) ته يې سر ورښکاره کړئ او تاسو هم د يوه انساني ژوند ژغورونکي شئ!

afghan blood bank

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English