



خپله درملنه خپله وکړئ  
Ketabton.com

ليکوال : واحدالله ، پاڅون ،

---

لړ لیک

سرلیک

مخگنه

مکرونیوترینټ (خورو) بنسټیزې برخې ----- ۱۱

پروتین ----- ۱۱

رول او اهمیت ----- ۱۱

د پروتینونو غذایی منابع ----- ۱۱

کاربوهایډریت ----- ۱۲

رول او اهمیت ----- ۱۲

منابع ----- ۱۲

شحمیات او غوري ----- ۱۲

رول او اهمیت ----- ۱۳

غیر مشبوع شحمي اسیدونه ----- ۱۳

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

مشبوع شحمی اسیدونه ----- ۱۴

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

احتیاط ----- ۱۴

اوبه ----- ۱۴

رول او اهمیت ----- ۱۴

منابع ----- ۱۴

ویتامینونه ----- ۱۵

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

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

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

- د جنسی کمزوری لپاره ----- ۳۷
- خرما د نس ناستي لپاره ----- ۳۷
- خرما د نشي علاج ده ----- ۳۷
- زیتون ----- ۳۷
- دتورو اوشنو چایو څښل څه گټه لری ----- ۳۸
- چای په دوه ډوله دی تور چای او یا شین چای ----- ۳۸
- شین چای ----- ۳۹
- تور چای ----- ۴۰
- عسل (یاشهد) ----- ۴۱
- د عسلو گټي په لاندې ډول دي ----- ۴۱
- ځانگړتیاوي ----- ۴۲
- څو په زړه پوري خواصونه ----- ۴۲
- په نهاره (تشه خپټه) د اوبو څښل ----- ۴۲
- بادام او د هغه روغتیایي گټي ----- ۴۴
- دانگورو گټي ----- ۴۵
- بادرنګ ----- ۴۶
- بیندی ----- ۴۷
- امروت ----- ۴۸
- د انځر صحي گټي ----- ۴۹
- د پالک گټي ----- ۵۰
- د تورو مرچو گټي ----- ۵۱
- د خټکي غذايي گټي ----- ۵۱
- د خټکي په استعمال کي لازم احتیاط ----- ۵۲

- کاهو ----- ۵۲
- کپله ----- ۵۲
- منه او د هغې گټې ----- ۵۳
- ویلنی (نانا) ----- ۵۴
- ژاولو روغتیایي گټې ----- ۵۵
- نیکوتین لرونکې ژاولې ----- ۵۵
- بې قنده ژاولې ----- ۵۵
- مخدره توکي لرونکې ژاولې ----- ۵۵
- ولې ژاولې کاروو ----- ۵۵
- ولې ژاولې ونه ژوو ----- ۵۵
- کشمش ----- ۵۶
- وږه ----- ۵۶
- دپام وړ ----- ۵۶
- لیمبو ----- ۵۶
- زردالو ----- ۵۷
- انار ----- ۵۷
- رومی ----- ۵۸
- دپپام وړ ----- ۵۸
- پپاز ----- ۵۸
- دپپام وړ ----- ۵۹
- د غوزانو طبیعي گټې ----- ۵۹
- غوزان دا لاندې مواد لري ----- ۵۹
- خوب ماغزه له زهرجنو موادو پاکوي ----- ۶۰

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

- ۷۵ ----- موبایل د تیلفون نه زیاته کار اخیستنه د سرطان سبب گرځي
- ۷۶ ----- دشپي په رڼاکي خوب کول و دماغ ته نقصان رسوي
- ۷۶ ----- فشار
- ۷۷ ----- بدني کار انسان له ناروغیو ژغوري
- ۷۸ ----- ولي ټوله شپه خوب نه درځي
- ۷۹ ----- ذهني فشار په کوچنیانو کي د سر درد لامل کیږي
- ۷۹ ----- د انسان کلستروم
- ۸۱ ----- ایا د لمر وړانګې او ویتامین ډي ستاسو عمر زیاتوي
- ۸۱ ----- د کمښت زیانونه
- ۸۱ ----- د ستونزي وسعت
- ۸۱ ----- ولي لا دا ستونزه دومره پراخه ده
- ۸۱ ----- حل لاره
- ۸۳ ----- ویتامین ډي او د عمر اوږدوالی

# دالی

دا کتاب می خیل پلار ته دالی کوم

## مکرونیوټرینټ (خورو) بنسټیزې برخې

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

## پروټین

### رول او اهمیت :

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

## د پروټینونو غذايي منابع

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

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

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

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

## کاربوهایدریت

### رول او اهمیت :

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

### منابع :

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

## شحمیات او غوري

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

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

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

## رول او اهمیت :

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

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

## غیر مشبوع شحمي اسیدونه

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

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

## د غیر مشبوع شحمي اسیدونو غذايي منابع

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

هغه خواړه چې د اوميگا 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 شحمي اسیدونو څخه غنی خواړو ټاکل د بهترینو صحی خوراګونو کی شمیرل کيږي، د مشبوع شحمي اسیدونو یا انتقالی شحمي اسیدونو (Trans Fatty Acids) څخه د غنی غذايي موادو ډیر زیات خوړل د زړه د ناروغيو خطر زیاتولای شي.

## مشبوع شحمی اسیدونه

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

## د مشبوع شحمی اسیدونو غذایی منابع

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

### احتیاط:

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

### اوبه

### رول او اهمیت :

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

### منابع :

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

## ویټامینونه

په بدن کې ویټامینونه ټول هغه عضوي جوړښتونه دي چې نه یوازې دغړو دترمیم او انرژۍ لپاره په کار راکوي، بلکې دنورومهیمو سیستمونو، اوارگانونو دجوړښت او ودي لپاره هم پکار یزي

دمثال په توګه؛ دهضم په سیستم کې دخوراکي توکوادلون بدلون چې تردیره حده په اسانۍ سره نه شي حل کیدای په حل کولو کې یې دویټامینونو رول زیات دی

په دي سیستم کې دخوراکي توکو دهضم په پروسه اوبدلون کې دویټامینونوترټولوستره وظیفه دقندونو، پروټینونو، اومعدني موادوترتیبول ا په دروسته توګه په کار اچول دي

یعني دقندونو، پروټینونو، اومعدني موادوادلون بدلون دنده چې په صحي توګه دانرژي سرچینه وګرزي په غاړه لري

او همدارنګه په بدن کې دمعافیت سیستم خواکمن افعال ساتي دویني دکرویاتو، دهېوکودجوړښت، اودغابونودجوړ ساتلولپاره مهم جوړښتونه دي. چې نژدې زیاته برخه یې له خوراکي توکوڅخه لاس ته راځي

ټول ویټامینونه په بدن کې دحل کیدونکو جوړښتونوپه حیث په دوو عمده او کارنده ګروپونو ویشل شوي دي چې اول ګروپ یې دlipophil په نوم اودوهم ګروپ یې د hydrophil په نامه یادیري

. یاپه بل عبارت ویلای شو چې په بدن کې ټول ویټامینونه په دوو عمده اوکارنده ګروپونوباندي ترتیب شوي دي چې اوله یې برخه یې په اوبوکي حل کیدونکي لکه ویټامین سي، ویټامین بي، اوددې ویټامینونه دي

اودوهمه برخه یې هغه ویټامینونه دي چې په غوړوکي دحل کیدووردي لکه A، B، E او D ارونډویټامینونه دي

لکه څرنګه چې ورته اشاره وشوه اوله برخه ویټامینونه په اوبو اودوهمه برخه ویټامینونه دځیګرتر اغیز لاندې په غوړوکي حل او جذب کیري

په اي، ډي، اي، کي، ویټامینونوسربيره B12 ویټامین هم په ځیګرکي ذخیره کیري چې مهمه دنده یې دعصبي سیسم جوړ ساتل اوسلامتیا ده

په ځیګرکي دویټامینونو دجذب فیصدي ته په کتلوسره ویلای شوچې په بدن کې ځیګردویټامینونوترټولولویه زیرمه ده

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

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

## ویتامین دوه ډوله دی:

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

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

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

## په بدن کې د ویتامینونو د کموالي نښې

د عضلاتو، د ګوتو د بندونو او پښو درد:

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

## د شونډو چاودېدل:

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

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

## د زیاتې ستړیا احساس:

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

## د پښو او لاسونو ویدېدل:

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

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

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

## خفگان:

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

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

## د وینستانو توئېدل:

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

په خامه هگۍ 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 هگیو له خوړلو ډډه وکړي. که چېرې ددې عادت پرېښودل ورته ستونزمن وي، نو بیا دې په غذایی مهالوېش کې سبزیجات او میوه هم ورزیاته کړي.

## د سترگو د دید کمزورتیا:

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

## بي اشتهایي:

د بي اشتهایي گڼ 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، هگۍ او حبوبات وخورئ.

## زړه بدوالی او د گیدې درد:

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

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

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

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

## سر درد او گنگسوالی:

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

## . اسهال:

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

## بي خوبي:

که کله داسې حالت درباندي 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 شویو تیارو خورو خوراک دی. که بي خوبي مو دوامداره شي، نو د پوستکي بڼکلا ته مو هم زیان اړوي. د پسه جیگر یو له هغو خوراکنو دی چې ددې ستونزې په حل کې در سره مرسته کولای شي.

## د پوستکي وچوالی:

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

## د آ ویتامین رول په بدن کی

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

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

## په کوم موادو کی آ ویتامین پیداکیږی

ویتامین ای په ډیره کچه په هگی او په ځگر کی. همدارنگه په شیدویو کی د چرگ په غوښه کی او په هغه سبزیجاتو کی چی تیره شین رنگ لری، په هغه میوجاتو کی چی نارنجی رنگ لکه مالته، ماهی د هگی زیار. دا سبزیجات 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 ویتامین ای کم والی په بدن کی

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

## د ویتامین ای خاصیت

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

ویتامین ای د سترگو دید کی موثر دی

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

## د بی ۱ ویتامین رول په بدن کی

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

### په کوم موادو کی بی ۱ ویتامین پیدا کیری

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

### په لاندني مواردو کی دغه ویتامین ښه آغېزه لري

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

## د ویتامین بی ۱ کموالی په بدن کی

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

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

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

## د بی ۲ ویتامین رول په بدن کی

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

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

## د بی ۲ ویتامین کموالی په بدن کی

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

## په کوم موادو کی بی ۲ ویتامین پیداکیږی

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

## متوسطه ورځنی اړتیا :

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

## د ویتامین سی رول په بدن کی:

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

## د ویتامین سی کموالی په بدن کی

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

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

## په کوم موادو کی ویتامین سی پیداکیږی

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

## په لاندنيو مواردو کې بڼه اغېزمن دي :

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

## ويټامين ډی په کښته توکو کې شتون لري :

لکه: دهگۍ په ژرکې، په مایانو کې، په ايني کې، دکب په غوړوکې، د شيدو په محصولاتو کې، شتون لري.

## په لاندني مواردو کې يې اغېزه ډېره بڼه ده :

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

## متوسطه ورځني اړتيا :

لويانو او ماشومانو ته د ورځني ۵ میو گرامه زرو ته ۱۰ میوگرامه اړتيا ليدل کېږي.

## د ډی ويټامين کموالی په بدن کې.

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

## ويټامين يی په کښته شيانو کې شتون لري :

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

## لاندنی مثبتې اغېزې لري :

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

## د ویتامین کا کموالی په بدن کی

ددی ویتامین کموالی په بدن کی ددی سبب کیږی د گرمی په موسم کی د پوزی نه وینه ځی  
متوسطه ورځنی اړتیا :

بڼځی ته ۱۲ ملیگرامه په ورځ کی، او کومه بڼځه چی تی ورکوی ۱۷ ملیگرام

په لاندنی مواردو کی یی اغېزه ډېره بڼه ده:

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

## منرالونه

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

## اوسپنه

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

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

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

د مثال په توګه hookworm یا د ګیدې 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  
میاشتني عادت یې ډیر زیات وي ډیره اندازه اوسپنه د لاسه ورکوی او د اوسپني د کمښت په  
خطر کې واقع کیږي.

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

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

## د اوسپني غذايي منابع

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

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

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

## ایودین

د جنین (د مور په نس کې ماشوم) د عصبي سیستم او دماغ د ودې، همدا راز د ذهني پسمانی، تیټ قد، مرو زېړونونو، جاغور او نورو ناروغيو 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 نړۍ په کچه د وقایې وړ روانی تاخر اساسی لامل دي. د ایودین کمښت په امیندوارو میرمنو کې د ولادی نقیصو، د جنین په وده کې وروسته والی او همدارنګه د مړه جنین د سقط او زیږون لامل کیدای شي. د تایراید غدې غټوالی چې د جاغور په نامه یادېږي، د ایودین د لیدلو وړ نښو څخه ده.

## منابع :

په بحري غذاگانو او ایوډین لرونکي مالگه کې شته.

## جست یا زنک

### رول او اهمیت :

د ودې او نارمل انکشاف، تولد او تناسل او معافیتي سیستم د سم فعالیت او د نس ناستې او تنفسي ناروغیو د درملني لپاره ډېر حیاتي دی .

## منابع :

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

د نسناستي په درملنه کې د زنک اهمیت په وروستیو وختونو کې راڅرگند شوی دی چې ډېرې ښې اغېزې لري.

د اسهال پېښې کموي، د ناروغۍ موده یې را لنډوي، د ناروغۍ د بیا راڅرځېدو مخه نیسي، په روغتون کې د بستر کېدو ضرورت کموي او د اضافي درملو کارولو ته اړتیا له منځه وړي. زنک اوس د تنفسي ناروغیو لکه سینه بغل په درملنه کې هم استعمالېږي.

## د وزن د زیاتولو ښې لارې:

که غواړئ چې وزن مو ډیر شي، لومړۍ خپل وزن معلوم کړئ او بیا هغه پوند ته تبدیل کړئ بیا ضرب د شلو کړئ هر ه اندازه چې شوه ، دغه اندازه کالري به خورئ.

دوم د هر کیلو گرام په سر یو گرام پروتین دي، نو چې ستاسو وزن څومره وي نو په دغه اندازه پروتین به د ورځې خورئ.

## دوهمه طریقه:

که لومړۍ طریقه نشي عملي کولای ، نو دا دوهمه طریقه ډیره اسانه طریقه ، دا هر څوک عملي کوی شي.

هره ورځ باید تاسو پنځ یا شپږ وخته خوارک وکړئ، او کوشش وکړئ چې په خپل خوارک کې مو پروتیني خوارکونه شامل کړئ.

## یاده ونه:

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

## د وزن د کمولو بڼې لارې:

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

## لازم مواد :

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

## د استعمال طریقه

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

## دوهمه طریقه

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

## دریمه طریقه

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

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

ماسپڅین ۴۰ دقیقې مخکی د ږوږی نه باید چې نیم لیتر اوبه وڅښی ، او همدارنگه د شپې.

## د وزن د کمولو بڼې لارې:

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

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

### مستی:

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

### د چرګو هګۍ:

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

### پسته:

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

### مرخیري:

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

## د ورزش فزیولوژی

د انسان وجود د ډیرو کمو داسې فشارونو سره مخامخ دی چې د درندو ورزشي فشارونو سره ورته والی لري. په حقیقت کې که چېرې د دروند ورزش ځینې طریقي د یو څه وخت لپاره ادامه ومومي نو د انسان لپاره وژونکي دي.

نو له دې امله د ورزش فزیولوژی یو ډیر مهم ټکی دی چې باید ورباندې خبرې وشي. د مثال په توګه که چېرې یو کس لوړه تبه ولري نو په دې سلنه زیاتوالی مومي. په داسې حال کې ۱۰۰ صورت کې د هغې میتابولیزم د عادي حالت نه که چېرې یو کس د ماراټوان (تن په تن) لوبه کې ګډون وکړي نو په دې صورت کې د هغې سلنه زیاتوالی مومي. ۲۰۰۰ میتابولیزم د بنځینه او نارینه ورزش کونکو د ورزش په فزیولوژی کې یو شمیر توپيرونه وجود لري چې باید په نظر کې ونیول شي.

دغه توپيرونه د ځینو لاملونو پورې اړه لري لکه د بدن لویوالی، د بدن جوړښت او د نارینه هورمون یا ټسټیسټرون موجودیت او یا نه موجودیت، د بنځینه جنسي هورمون یا ایستروجن هم د ورزش د فزیولوژی په بحثونو کې د اهمیت وړ دی خو د ټسټیسټرون په نسبت ډیری اغیزي نه لري ځکه چې ټسټیسټرون فوق العاده انابولیکي اغیزي لري چې استروجن هغه نه لري.

عضلي فعالیت د ورزش د فزیولوژی 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 کېږي او سړي چې د ټسټیسټرون هورمون افرازوي د عضلي تمرین په نتیجه کې خپل ځان ته وده ورکوي او د ډیر قوت لرونکي وي. د عضلي تقلصی قدرت د عضلي توانایي څخه توپیر لري ځکه چې عضلي توانایي د عضلي د کار اندازه ده چې د وخت په واحد کې اجرا کېږي.

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

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

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

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

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

په توليزه توگه ویلای شو چې د ورزش په جریان کې د اکسیجن لگښت ډیر زیاتېږي، د وینې جریان زیاتېږي او دا چې ټوله ازاده شوې انرژي چې د خوړو څخه په لاس راځي په تودوخه بدلېږي نو پر دې بنسټ د بدن تودوخه هم زیاتېږي. څرنګه چې د ورزش په وخت کې مایعات او مالګې هم په کافي اندازه ضایع کېږي نو لازمه ده چې دا مواد هم بیرته عوض شي یعنی وخورل شي. څیرنې ښيي چې هغه کسان چې خپله روغتیا ساتي، ورزش کوي او خپل وزن کنټرولوي، د عمر کلنۍ په منځ کې. څیرنې ښيي 70 او 50 کلونه یې زیاتېږي او اوږد عمر لري په ځانګړي ډول د چې په روغو کسانو کې د مړینې اندازه د هغو کسانو په پرتله چې ورزش نه کوي درې برابره کمه دي. خو پوښتنه داده چې ولې ورزش عمر اوږدوي؟ دوه لوی علتونه موجود دي: لومړی دا چې د وزن کنټرول او تندرستي د زړه و عایې ناروغی راکموي چې دا د لاندې فعالیتونو په نتیجه کې منځته راځي. په منځني ډول د وینې فشار ښکته ساتل.

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

دوهمه دا چې روغ شخص د هغه شخص په نسبت چې روغ نه وي او ورزش نه کوي ډیرې زيرمې لري او کله چې ناروغ شي نو له هغو څخه استفاده کوي. نو ددغه دوه دلیلونو پر بنسټ کولای شو چې ووايو چې ورزش نه یواځې د روغتیا سبب کېږي بلکې د انسان عمر هم ډیروي.

## د فزیکي فعالیت مستقیمی او غیر مستقیمی روغتیايي گټې :

منظم فزیکي فعالیت، فعاله ساتیري او ورزش ډیر روغتیايي گټو ته د لاسرسی لپاره یوه عملي لاره کیدای شي.

په مستقیمه او غیر مستقیمه توگه په لویو خطرونو لکه د وینې لوړ فشار، د وینې غوړوالی، چاغوالی، د تنباکو استعمال او روحي تشویشونو باندې د هغې د مثبتو اغیزو څخه یادونه

کولای شو. فزیکي فعالیت د زړه د ناروغیو، ځیني سرطانونو او د شکرې د دوهم ډول د کموالي سبب کیږي.

دغه گټې د یو شمیر میکانیزمونو له لارې صورت نیسي: په عمومي صورت د گلوکوز استقلال بڼه کوي، د وینې شحمیات راکموي او د وینې فشار را ټیټوي. فزیکي فعالیت د لویو کلمو (کولون) د سرطان د کلمو څخه د ۲ خطر د پروستاگلندین د اغیزو ۳ تیریدو د وخت د کمولو او د انټي اکسیدانت د اندازې د لوړولو له لارې را کموي. همدارنگه

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

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

منظم فزیکي فعالیت دا لاندې گټې لري: کلنۍ څخه مخکې عمر ( مرینه راکموي. 75-د وخت څخه وړاندې ( 1-د زړه او وعایي ناروغیو راکمول: څیړنو ښودلې ده چې د فزیکي فعالیت نشتوالی د چاغوالی، 2 سلنې مریني 4۰ روجي فشار او د وینې لوړ فشار د پیداکیډو له امله د زړه د ناروغیو د نږدې سبب گرځي. هغه کسان چې فزیکي فعالیت نه لري د هغو کسانو په وړاندې چې فزیکي فعالیت لري د زړه او وعایي ناروغیو د دوه برابره خطر سره مخامخ دي.

د منځنۍ اندازې فزیکي فعالیتونو لکه (پلي گرځیدلو) ته د هغو کسانو هڅول چې فزیکي فعالیت نه لري کولای سلنې راکمیدو سبب شي. نور لاملونه لکه سگرت څکول او د 14 شي چې د زړه د ناروغیو د کلسترول لوړه کچه هم د زړه د ناروغیو د خطر د زیاتیدو سبب کیږي.

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

-د هډوکو، عضلاتو او بندونو په جوړولو او ساتلو کې مرسته کوي او د هغو کسانو استقامت 6 لوړوي چې د مزمو حالاتو لرونکي، ناتوانه او معيوب وي. -د رواني سلامتې د لوړوالي سبب کيږي او روحي تشويشونه او انديښنې راکموي. 7 -د غير روغتيايي سلوکونو لکه د تنباکو، الکولو او نورو نشه يي توکو د استعمال د مخنيوي 8 او کنټرول، د غير روغتيايي خواړو او د زور زياتي په تيره بيا په ماشومانو او تنکي ځوانانو کې، 9

ورزش او روغتيا د مخنيوي سبب کيږي. -بيلگې بڼي چې فزيکي فعاليت د وينې د شکر اندازه راکموي او په دې توگه د شکر د دوهم 9 ډول د خطر د کميدو سبب کيږي. -فزيکي فعاليت د وينې د فشار د راتيتولو او د وينې د لخته کيدو د مخنيوي له لارې د 10 خطر راکموي.

اټکل شوی دی چې د فزيکي فعاليت زياتوالي د مغزي 4 Stroke مغزي سکتي يا برخې د راکمولو سبب کيږي. 4/1 سکتي دخطر د برخه 3/1-فزيکي فعاليت د وينې فشار په مخنيوي او کمولو کې چې د نړۍ د نفوسو 11 اغيزمنوي، مرسته کوي. د بدني روزني او ورزش پروگرامونه کولای شي چې د وينې لوړ فشار په سلنه پيښو کې راکمه کړي، څيړنو ښودلې ده چې ورزش او فزيکي تمرينونه کولای شي چې 75 د لوړ غلظت لپوپروتين (هغه پروتيني مواد چې د غوړو د يوې اندازې لرونکي وي) چې د بدن لپاره گټور دی لوړ کړي او د تيت غلظت لپوپروتين چې د بدن لپاره مضر دی راکم کړي.

-اوسټيوپوروسيس: د ماشومتوب او ځوانۍ په وخت کې فزيکي فعاليت د اسکليټ د 12 نورمالې ودې او همدارنگه په ځوانو خلکو کې د هډوکي د زيات حجم د لاسته راوړلو لپاره اهميت لري. کولای شو په زړو خلکو کې د منظم فزيکي فعاليت په واسطه د ورون د کسرونو د نيمايي برخې مخنيوی وکړو. -سرطان: دمنظم فزيکي فعاليت سره د ځانگړو ډولونو سرطانونو د خطر د کميدو اړيکه 13 ليدل شوي ده.

د بيلگې په توگه په بې حرکت خلکو کې د کولون د سرطان خطر د فعالو خلکو په پرتله درې برابره ډير دی. څيړني د فزيکي فعاليت او نورو سرطانونو تر منځ د ورته اړيکې ښوودنه کوي. -د شکرې ناروغي: فزيکي فعاليت د شکرې د دوهم ډول ناروغي د خطر د کميدو سبب 14

يوه بيړنۍ عصبي ناروغي ده چې د مغزو د يوې برخې حجرو ته د وينې د لپرد په برخه کې اختلال منځ. Stroke مغزي سکته يا 4 ته رايي چې لامل يې په رگ کې د لخته شوی وينې بندښت او يا د اړونده شعريه عروق څيري کېدنه ده.

ورزش او روغتيا سلنه زياتوي او له همدې امله 25 کيږي. د بيلگې په ډول فزيکي فعاليت دانسولين حساسيت د انسولين او ادرينالين دورانې غلظت په فعالو خلکو کې ډير کم دی.

داسې بیلګې موجودې دي چې ښيي چې فزیکي فعالیت په وینه کې د ګلوکوز اندازه ښه کوي او له همدې امله د شکرې د دوهم ډول ناروغۍ د رامنځته کېدو خطر راکموي.

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

## د ورزش فردي اغيزې

ورزش او سلامتي د جسماني سلامتي اهميت له هېڅ چا څخه پټ نه دی او دې موضوع ته توجه د بدن د حقونو كَيْلَ عَكَدَسَجَ لَنْ اِوَّاقَ حَكَيْلَ عَكْبَرٍ لَنَا څخه شمیرل كیږي څرنگه چې رسول الله (ص) فرمایي (؛ ستا پروردگار پر تا حق لري او ستا بدن پر تا حق لري او ستا کورنۍ پر تا حق لري). هغه آقح څه چې په دې ځای کې د پاملرنې وړ دي هغه دا دي چې رسول الله (ص) د بدن پر حق تر هغه ځایه قایل دی چې د بدن حق یې د خدای (ج) او کورنۍ د حق تر څنګ ذکر کړی دی. که چېرې انسان سالم بدن ولري نو د خپل پروردگار او کورنۍ حق ښه ادا کولای شي.

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

## د شکرې د ناروغۍ درملنه او مخنیوی

کال کې نږدې 2005 ملیونو نه زیات خلک د شکرې ناروغي لري. په 180 په نړۍ کې له سلنه په 80 ملیون خلکو د همدې ناروغۍ له امله خپل ځان له لاسه ورکړي او ددې مړینو هغو هیوادونو کې چې لږه او منځنۍ عاید لري واقع شوي دي او ددې کسانو نږدې نیمایي یې کلونو څخه کم عمر درلود.

د لسو هغه هیوادونو له جملې نه چې د شکرې د ناروغۍ 7۰ د یې د کمې او یا منځنۍ عاید لرونکي هیوادونه دي. نوې څیړنې بڼې چې ۷ لوره شمیره لري، دروند او ایروبیک ورزش د دوهم ډول دیا بیت د خطر د کمیدو سبب کیري 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 دیا بیت لري، ډیر لیدل کیري.

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 گټور دی. ورزش د خوړو د ښه رژیم او دوا سره یو ځای په هغو کسانو کې چې ناروغی یې خفیفه وي، دوهم ډول دیا بیت 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 وگرځي لکه هایپو گلاسیمیا (په وینه کې د شکرې ټیټه کچه) او هایپر گلاسیمیا (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 گټورې اغیزې نه لري.

## د چاغوالي سره مبارزه او د چاغوالي اړوند روغتیايي خطرونو راکمول

چاغوالی په بدن کې د شحم د غیر نورمال او زیات تراکم څخه عبارت دی چې د یو شخص روغتیا اغیزمنه کوی. د یوې نړیوالې سروې پر کال کې 2۰۰5 بنسټ په اټکل شوی چې په نړۍ کې ۲۴

ورزش او روغتیا 7۰۰ کال پورې دغه شمیره 2۰15) شته او کیدای شي تر Obese میلیونه چاغ کسان (4۰۰ میلیونو وگړو ته ورسیري چې دغه زیاتوالی تر ډیره حده د خوړو په رژیم کې بدلون (د زیاتې انرژۍ خواره چې په کمه اندازه ویتامین لري) او د فزیکي فعالیت د کموالي پورې اړه لري.) اندازه یو علمي بحث دی خو غښتلي شواهد موجود دي چې Obesity که څه هم د چاغۍ (د وزن زیاتوالی د یو زیات شمیر مزنو ناروغیو د نسبي زیاتوالي سبب کیري.

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 یې په کافي اندازه په نظر کې نیولی دی.

د یوې څیړنې په نتیجه کې موندل شوي ده چې په هغو کسانو کې چې چاغ دي خو د زړه او تنفسي سیستم له نظره روغ دي د هغو کسانو په نسبت چې نورمال وزن لري خو د زړه او تنفسي سیستم یې ښه نه دی، د زړه وعايي ناروغيو خطر کم دی. ټولنیز لاملونه لکه ښو خوړو ته نه لاسرسی او غیر فعال ژوند، چاغوالی په یوې لویې ستونزې بدلوي.

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

## د خرما گټې

خرما پیرې گټې لری چې شمېرې دانسان له وسه یووتلی کاردی، داپه دې مطلب چې خرما پیره ارزښتناکه میوه ده، دادمیوې څخه علاوه پوره غذا هم ده او دوا هم ده، خرما په دې پیرې ښې پایلې لری چې ویتامینونه او مینرالونه لری، خرما په ځانگړی ډول سره شحمیات، کلسیم، سلفر، اوسپنه، پوتاشیم، فاسفورس، مس، مگنیزیم او داسی نور مواد لری، خودائې عمده مواد دی، داتول مواد د انسان لپاره گټې 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 گیدی دسرطان لپاره یوه ښې بېلگې دارو درمل ده. خرما د پوتاشیم په درلودلو سره میتابولیزم حالت ښه کوی، چې خرما د دماغ لپاره هم پیره ښه ده، خرما د (B-Complex) ویتامینو په درلودلو سره دویني سره گرویات او سپین گرویات جوړوی، اوسپنه او مگنیزیم یې د حمل په دوران کې پیره ښه نتیجه ورکوی، په عمومی ډول سره په خرما کې هیڅ داسی مواد نشته چې د انسان ته ضرر ورسوی برعکس انسان ته پیره گټوره اوښې پایلې لری.

د خرما بله غټه اوستره گټه انسان ته داده چې دانسان غړو ته پیره ښه وده ورکوی، د روغتیا پالانو د نسخې مطابق خرما په مختلفو طریقو سره خوړل کیږی، خرما د شیدو سره، په ږوږی کې د کوچو او پنیر سره یو ځای کوی، چې دا خوراک دماشومانو او هم د بالغانو دواړو لپاره گټور دی، یوه بله نوې څیړنه چې اوس ساینس پوهانو کړی ده هغه دا چې خرما د گیدی د سرطان په پوره ډول سره مخه نیسی، ساینس پوهانو دا م ثابتې کړیده چې په مجموعي ډول سره مسلمانان په خرما سره روژه ماتوی، چې دا د دوی لپاره پیره گټوره ده

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

په عصري نړۍ کې خرما ته د خوړي تاج وايي، د اځکه چې دا يواځې خوړه نه بلکې غذا هم ده، او خرما د ستړيا په وخت کې کيميا ده، خرما علاوه د نارينو لپاره د بنځو لپاره هم غوره درمل ده، د امريکا يوه څيړنيزه اداره (American Cancer Society) وايي چې هر انسان بايد په هره ورځ کې ۲۰-۳۰ خرماوې وخورې، دوی دا هم وايي چې که هر څوک په ورځ کې اځلا يوه خرما وخورې نو قوت باصره (دلیدوتوان) به ئې د تل لپاره قوي وي، او د اسرې به د ږندوالي څخه په امن کې وي (يعنې ږوندبه نشي). د اځکه چې په خرما کې ویتامين اي (A) شتون لري،

## خرما قبض ليري کوی:

په اوسني ساينس کې خرما ته د قبض ضد خوراک (Laxative Food) وايي، له همدې کبله هغه کسان چې قبض لري ډاکتران ورته توصيه کوي چې خرما وخورې، د دې لپاره ډاکتران ورته وايي چې خرما بايد يوه مکمله شپه په اوبوکې کښيږدي، چې خرما به په اوبو کې ډوبه وي، او کله چې شپه پر تيره شوه نو سهار دی دا خرما وخورل شي چې د قبض لپاره تربلې هرې دوا اغيزمنه ده. خرما کلمي نرموي، او غوړوی ئې تر څو فضله مواد ښه حرکت پکښې وکړي، نولومړی خرما د کلمو درد له منځه وړي او بيا نور هرڅه اسانه کوي.

## د بدن د ښې ودې لپاره:

خرما يوه ډيره ښه او غوره خوراک دی، خرما شحم، شکره او پروټين لري، او د ویتامينو په درلودلو سره خرما د ښه روغتيا لپاره غوره ده، يو کيلو ګرام خرما تقريبا ۳۰۰۰ کالريز لري، ځکه کيميا ده چې پوتاشيم لري، او د دماغ او اعصابو پوهان وايي چې ۴۰۰ ملی ګرامه پوتاشيم دا عصابو ۴۰٪ سلنه خطر له منځه وړي. خرما د اوسپني په درلودلو سره د کم خونې (Anemia) لپاره ډيره ښه ده، خرما د وينې شحم او شکره ثابته او معتدله ساتي.

## خرما د صحتمند زړه لپاره:

کله چې خرما په اوبو کې واچول شي، او پوره يوه شپه په اوبوکې خشته شي، او بيا سهار وخورل شي نو دا د کمزورې زړه لپاره غوره درمل دی، اځلا دا بايد په اونۍ کې دوه ځلې تکرار شي.

## د جنسی کمزوری لپاره:

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

## خرما د نس ناستي 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) کولسترول کمی، چې د کولسترول کموالی په بدن کی یو ډیر ښه زیری دی.

## خرما د نشي علاج ده:

په لویديځ کی خرما د الکولو د نشي لپاره ډیره زیاته استعمالیږی، هغه چا چې ډیر شراب خوړلی وی او نشه ئې نه ختمیږی نو په خرما سره دا هرڅه له منځه ځی، خو په عمومي ډول سره خرما هغه مهال د هرې نشي لپاره غوره درملنه ده چې کله په اوبو یا شیدو کی خشته شی او بیا خوړل شی، او که اړتیاوی نو پخه خرما دی سمدستی و خوړل شی. په خرما کی یوه بل طبعی ماده شته چې فلورین ورته وایی، د فلورین په درلودلو سره د غاښونو ستونځي له منځه ځی، یعنی غاښونه دې ته نه پریږدی چې خراب شی، غارونه پکښې جوړشی او که لږ په ساده ژبه ووايم نو چنجیان ئې نه خوری

## زیتون

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

## په 100 گرامه زیتون کی لاندی غذایی مواد موجود دی

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

پوهان وايي د زيتون تیل کوليسترول کموي او دانسان بدن په خپل طبيعي حالت باندی پريږدی او دماغ د شيخوخه څخه ساتی او پر بدن د زاریاتود تاثیر څخه ساتی او جلد د چاودلو څخه ساتی د تريخی افرازات په کار اچوی ، اینه هوساکوی بولی زیاتوی په پښتورگی کی د ډبري د جمع کیدولو مخنوی کوی او په بدن کی د وازگی د ډیریدو مخنوی کوی د چنگاښ او زړه دناروغي مخنوی کوی

د امریکا په نیویارک پوهنتون کی دوو ښوونکو ا. ډاکتر اهرنز او ا. س ترفسلید تر څیرونو وروسته ویلی دی چی د زيتون تیل د زړه د شراینو ناروغ او هغه کسان چی د وینی پشار یی ډیر وی زیاته گټه رسوی

او په اسپانیا کی طبی ټولنی تر څیرونو وروسته ویلی دی چی هغه کسان چی د زيتون تیل په خوراکی توکو کی هره ورځ خوری په هغوی کی د تی د چنگاښ ناروغي 35٪ کمه وی

## د تورو او شنو چایو څښل څه گټه لری

توري او شیني چای د انسانانو په ژوند کي هغه ټاکلي د څښلومايعوی ماده ده،چه په نړۍ کي د څښلو لپاره ډيره کارول کيږي.په افغانستان کي هم شين او تور چای په زیاته پیماننه سره څښل کيږی او د څښلو طرفداران یی هم خورا ډیر دي. زمونږ په هیواد کي په سلو کي 99٪ فیصده وگړي د تورو او شنو چایو د څښلو څخه کار اخلي. د چایو اصلی نوم د چینای ژبی څخه اخیستل شوی دی، او د چایو د تولید هیواد هم جنوبی چین دی. چه همدغه نوم زمونږ د هیواد د خلکو په منځ کي هم د چای په نوم سره یادیږی او دا نوم یی ځانته غوره او خپل کړی دی .

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

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

څیرونیزو مالوماتو له مخي په ټوله نړۍ کي د اوبو نه وروسته چای د څښلو دوهمه وسیله ده چه ډیر خلک یی د څښلو څخه خوند اخلي. هر کال په نړۍ کي دری میلیارده کیلو گرامه چای تولیدیږی د ټولی نړۍ د هیوادونو په پرتله د جاپان وگړی په سلو کی 80٪ فیصده د شنو

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

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

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

## شین چای

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

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

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

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

1:شین چای د وزن د کمولو لپاره په زړه پوری درمل دی .

۲: د زړه د ناروغي او کولوسترول د کمولو لپاره بڼه دارو دي .

۳: شین چای د چاغوالي د مخنیوی لپاره ډیره بڼه وسیله ده چي د سرطان او د زړه د حجراتو او دماغی سلسلو د مختلفو ناروغيو د مخنیوي لپاره په زړه پوری مرسته کوي .

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

عفونیت ستونځه را کموی او د اوریدو لوسلسلی تقویه کوي. فکری او مغزی گډوډتیا ورکوی او دغابڼو دمکروبوونو په ویجاړولو کې مرسته کوی .

۵: شین چای د ډیرو مضرو او خطرناکو مکروبو او باکتریاوو سره ښه مقابله کوي کوم چي د خولی له لاری د التهاب او دغابڼو د خرابیدو لامل گرځي .

۶: شین چای د فکری خرابی عصبی احساس د کمولو لپاره ډیر اغیز من تمامیری او د آرامیت روغه فضا منځ ته را وړي او همدارنگه د هډوکو د تقویوی غښتلیا او پیا وړیتوب د ساتلو لپاره ښه مرسته کوی .

۷: شین چای دغورو اووازگینو حجراتو د گلو گوز خوځښت په تپه دروی او د شکری د ناروغي لپاره د وینی جریان د کنترولولو او د مغزی حافظی په پیاوړتیا کی گټور او اغیزناکه 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 غذایی موادو د هضمولوپه برخه کی مرسته کوی. تور چای د احتراق عمل ته تیزوالی ور بخښي او د چاغي خنډ گرځي. علمی تحقیقاتو ثابتہ کریده چه تور چای د هډوکو د پارسوب حالت کموی او دهغه مخنیوی کوی. تور چای د خولی د ساری ناروغي د مخنیوی لپاره هم گټوری او اغیز مني ښیگنی لری .

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

تور چای دشنو چایو په نسبت په نری کي ډیر څښل کیږي. په تورو چایو کي بیلابیل تر کیبی مواد گډیږی چه د ډول ډول میوو اوبه د چایو سره تر کیږی او بیا یوځای د څښلو لپاره آماده کیږی. دڅیرونیزو تحقیقاتو پلټنی دا په ډاگه ثابتہ کری ده چه چای د انسان بدن ته ډیر گټی رسوی. ستومانی او ستیریا له منځه وړي د روانی او عصبی احساساتو دکهالت د نا منظم حالت انگیزه ورکوی، او دیوی سالمی روغتیا زیری پکښي نغښتی دي. چای دمجلس او دوستانو دخبرو اترو پر محال یوه ځانگړی وسیله ده چي د میلمه پالني او کوروداني یوه په زړه پوری ډالی ده چه دخوند او لذت نه پرته فکری سالمیتیا هم ور سره ملگری ده. ددي ټولو مالوماتو له مخي شین او تور چای

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

## عسل (یاشهد)

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

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

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

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

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

د عسلو گټې په لاندې ډول دي.

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

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

اخیرنیو څیړنو دا څرگنده کړې چې، په عسلو کې داسې یو اورگانیزم وجود لري چې د یو ورزشکار بدني قوت ته وده ورکوي.

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

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

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

## حانگرتیاوي.

۱ په راحتی سره هضمیږي.

۲ د انتي اکسیدان بهترینه منبع دی.

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

۴ وینه پاکوي، د وینې چریان تنظیموي.

## څو په زړه پوري خواصونه.

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

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

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

## په نهاره (تسه خپته) د اوبو څښل

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## بادام او د هغه روغتیايي گټي

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

- 1: بادام د بدن اضافي وزن په کمولو او د زړه د حملې په کمولو کې له تاسو سره مرسته کوي د (Loma Linda School of Public Health) د راپو له مخې په هفته کې پنځه واري خوړل یې ۵۰٪ (پنځوس فیصده) انسان د زړه له مختلفو ناروغیو څخه ژغوري.
- 2: دا وچه مېوه د مضر کلیسټرول په له منځه وړلو، د وینې د فشار په کمولو او د شکرې په کښته کولو کې مرسته کوي.
- 3: بادام د فاسپورس په درلودلو سره د غابونو او د بدن د هډوکو په قوي کولو کې مرسته کوي.
- 4: همدارنگه بادام د انسان حافظه پیاوړې کوي او ددې تر څنګ عصبي سیستم لپاره نورې زیاتې گټې هم لري.
- 5: د بادام د غوړو منظم استعمال کولای سي د پوستکي توري الغي، تپونو او د گونجو په له منځه وړلو کې له تاسو سره مرسته وکړي.
- 6: د بادام غوړي مو وریښتانو ته ښکلا او تینګوالی ورکوي.
- 7: پر پورته گټو سربېره بادام د پوستکي د ښکلا او صحت لپاره، د سرطان د ناروغۍ مخ نیوي، د بدن د اضافي وزن د کمولو او د قبضیت د له منځه وړلو لپاره گټور دي.

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

## دانگورو گټی

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

وروستی څیړني ددې بنودنه کوي چې دغه میوه د سرطان، سيني، پروستات، او ځيگر د سرطان په مخنيوي کې ډیر اغیز لري.

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

دغه ارزښتمنه میوه دوينې دخوړو اندول ساتي او کارپوهان وايي چې سره انگور دشنو په پرتله دوينې په جوړولو او تصفي کې ښه تاثیر لري نو هغه کسان چې د وينې خواړه يې کم دي هغو ته دغه میوه ډیره گټه لري داچې وايي دغه میوه سرطان ضد ده علت يې دا؛ دچې انگور میکروبي ضد اغیز لري او له دې لارې د سرطان مخه هم نیسي هغه کسان چې ناروغی يې تیرې کړي وي یا هغه کسان چې دفاعي سیستم يې کمزوری وي باید انگور، گازري، مني او شفتالو ډیر وخوري.

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

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

ددغي میوي بل محصول یعنی ممیز هم د بدن د عمومي تقوي سبب کيږي او د سنيي دنرم کولو او دستوني د دردونو لپاره ښه دي همداراز هغه کسان چې دويني لور غوړلري دهغو لپاره يې سپارښتنه کوو.

دانگورو غوره میکروب ضد تاثیرات لري او کله لا سلاد سره وخورل شي نو وزن هم ورسره کميداي شي خو که دانگورو غوره يوازي وخورل شي معدې ته تاوان لري همداراز بايد اميندواره ښخي يې ونه خوري ځکه چې ادرار زياتوي او ممکنه ده د سقط جنين سبب شي.

## بادرنګ

بادرنګد څلورو هغو سبزيو د ډلي دي، چې په نړۍ کې په ډېره اندازه کرل کيږي او خورل يې د روغتيا لپاره تر ډېرو نورو سبزيجاتو لومړيتوب لري، او همدا ډول نوموړي سبزيجات په ډېره اساني سره کولای سي چې هر څوک يې تر لاسه کړي.

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

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

بادرنګ د A ، B او C ویتامينونه لري، چې ستاسو وجود اړتيا ورته لري. د هاضمي سيستم د خوندي کولو او سالم ساتلو لپاره بادرنگ سالمه نخسه ده.

که غواری، چې سترخوان مو ښايسته سي، نو د بادرنگو د رانيولو پر مهال يې رنگ او تازه والي ته خاصه پاملرنه وکړئ. ځکه چې پيازي او ژر بادرنگ ستاسو روغتيا ته زيان اړوي. بادرنگ د هغو سبزيو او میوو په سر کې راځي، چې له تندي سره مبارزه کوي، له رومي ، کاهو او هندواني هم مخکې دي، چې 92% اوبه لري.

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

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

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

ځيني څيړني دا هم وايي: چې دبادرنگ بوي دبنځو دراپارولو په برخه کې هم دپامور رول لوبوي ددې ترڅنگ هغه بنځي، چې دسترگو شاوخوا توروالي او پرسوب څخه څوريزي کولای شي له بادرنگ څخه گټه پورته کړي، چې دا پرسوب له منځه ولاړ شي

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

## بېنډی

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

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

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

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

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

نفس تنگی: په بېنډۍ کې شته انټي اکسیدینټس او ویتامین سي د نفس تنگی ناروغي په کمولو کې ډیره زیاته مرسته کوي.

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

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

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

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

## امروت

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

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

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

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

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

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

## د انځر صحي گټې

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

پښتورگی او مسالک بولی پریولی، قبض ماتوی خاصتا د ډیر عمر کسان که 3-4 دانې وچ انځر په اوبو کې خشته کړی او بله ورځ سهار یې په نهاره وخورى او اوبه یې وچېښی د قبض د پاره تر هر ډول گولی انځر ښه درمل دی، د تنفسی جهاز د التهاب دپاره ډیره فایده کوی، د ماشومانو، سپن روړو، سپوت کونکو، د امیدوارو مېرمنو دپاره ډیره ښه غذا ده، هغه ریگ چې په پښتورگی او مټانه کې وی دهغه د خارجولو او پاکولو دپاره ډیره فایده کوی او د پښتورگی او مټانې د پریولو دپاره ښه درمل دی. په 100 گرامه تازه انځر کې لاندې مواد وجود لری.

اوبه 71.1 گرامه، پروتین 1.2 گرامه، غوړ 0.4 گرامه، کولیسترول 0.07 گرامه، کاربون هیدرات 16.1 گرامه، تپاله 1.4 گرامه، وېتامین ای 75، وېتامین بی 0.09 ملیگرامه، وېتامین بی 2 بی 0.07 ملیگرامه، وېتامین سی 2 ملیگرامه، تریو ستریک 340 ملیگرامه، صودیم 2 ملیگرامه، پوتاشیم 190 ملیگرامه، کلسیم 50 ملیگرامه، مگنیزیم 21 ملیگرامه، اوسپنه 0.8 ملیگرامه، مس 0.07 ملیگرامه، گوگر 12 ملیگرامه، انرژي 65، په 100 گرامه وچ انځر کې لاندې مواد وجود لری. اوبه 71.1 گرامه، پروتین 1.2 گرامه، غوړ 0.4 گرامه، کولیسترول 0.07 گرامه، کاربون هیدرات 16.1 گرامه، تپاله 1.9 گرامه، وېتامین ای 75، وېتامین بی 10.09 ملیگرامه، وېتامین بی 2 بی 0.07 ملیگرامه، تریو نیکوتیک 0.63 ملیگرامه، وېتامین سی 2 ملیگرامه، تریو ستریک 340 ملیگرامه، صودیم 2 ملیگرامه، پوتاشیم 190 ملیگرامه، کلسیم 50 ملیگرامه، مگنیزیم 21 ملیگرامه، اوسپنه 0.8 ملیگرامه، مس 0.07 ملیگرامه، فوسفور 40 ملیگرامه، گوگر 12 ملیگرامه، کلورین 16 ملیگرامه، یود 0.35، کارسین (زنک) 0.25 انرژي 65.

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

## د پالک گټې

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## د تورو مرچو گټې

مرچ کولای شي په معده کې هائي پرو کلورک ایسډ پیدا کوي او ورسره قبض کموي او په ښځو کې د سینو کینسر مخنوی کوي او له بدن څخه زهریلې مواد هم ختموي. دلندن د مشن پوهنتون څېړونکې وائي د تورو مرچو زیاتوکارولو سره د انسان بدن ته یو نوی روح ورکوي او هم د تورو مرچو خوراک دانسان د چاغوالي په علاج حجراتو د جوړښت مخه نیسي او دانسان په مردانه کمزوري کې هم ډیره مرسته کوي. که 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 غذايي گټي

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

## د خټکي په استعمال کي لازم احتیاط:

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

## کاهو

1- کاهو، یو ډول گټور سابه دی چي اومه خوړل کېږي. د پانو څخه یې په سلاته (سلاډ) کي هم کار اخلي. کاهو پلني، اوبه لرونکي، شني پاني او ژېړ گل لري. د جوړې هاضمې څښتن کولای شي چي هغه بڼه هضم کړي. د کاهو کلورفیل د هغه په پوتکي کي ویاو خوړل یې وینه زیاتوي.

کاهو د عصبي مرضو، روماتیزم، نقرس، د سیاتییک دردو او بدخوابی ضد دی او ستري ماغزه تسکینوي، خو خوړل یې د شیدو، شرابو، خورو، انیخرو، عسلو، خټ:ي، هندواني، انگورو او خرما سره بڼه نه لگېږي. کاهو په سلوکي ۱-۱۲٪ کاربوهایډریت، ۱-۹۰،۰٪ پروتین او ۰،۵٪ شحمی مواد لری. د ۱۰۰ گرامو کاهو خوړل ۱۳-۱۶ کالوري تولیدوي. کاربوهایډریت یې د همی سلولوس، مانیت او اینوریت او پانتوزان. کاهو کافي مواد لکه: پوتیم، سوډیم، مگنیزیم، سلفر او یو څه کلسیم هم لري. خوړل یې د ډیابیت لپاره گټور دي

## کبله

یوه دانه کبله په متوسطه توگه ۱۶۵ گرامه ده، چي ۱۵۷ کیلو کالوري انرژي لري. په همدې حساب ۱۰۰ گرامه کبله ۹۵ کیلو کالوري لري.

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

کبله د روغتیایي له لحاظه د پنځه نمره څخه د څلورو نمره خاونده مېوه ده.

## په سل گرامه کېلې کې د انرژۍ کچه:

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

## مڼه او د هغې روغتيايي گټې

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

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

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

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

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

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

د پښې د ناروغیو د نقرص، روماتېزم او د بابت د ناروغانو له پاره بڼه مېوه ده، څرنګه چې د منې سلولوز له نورو مېوه جاتو څخه لږ دی، نو ځکه یې د نورو په پرتله جذب او هضم آسان دی. یو انګلیسي متل دی، چې وایي: که په ورځ کې یوه منه وخورئ، نو هېڅکله به ډاکټر ته ورنه شئ.

د یادونې وړ ده، چې په منه کې شته ویتامینونه د هغې په پوستکي کې ډېر دي، هغه کسان چې کولای شي د منې پوستکي هضم کړي، نو غوره ده، چې له پوستکي سره یې وخورې، که چېرې غواړئ، چې پوستکي یې لږې کړئ، نو غوره ده، چې ډېر نازک یې لږې کړئ.

### په هر ۱۰۰ گرامه منه کې لاندې مواد شتون لري:

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

### ویلني (نانا)

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

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

## ژاولو روغتیايي گټې

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

## ۲- بې قنده ژاولې

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

## ۳- مخدره توکي لرونکې ژاولې

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

## ولې ژاولې کاروو

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

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

## ولې ژاولې ونه ژوو

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

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

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

## کشمش

دوېنې تريو تيزاب ختموی ،و بدن ته بڼه طاقت ورکوی،داېنې دپاره ډيره فايده کوی  
دتنفسي جهاز دناروغيو دپاره ډيره فايده کوی ، دبولو او مټاني دناروغيو دپاره ډيره گټه  
رسوی، دنیکوتينو تاثیر ختموی.

## وړه

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

## دپام وړ:

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

## لیمبو

دلیمبو فایده دلیمبوخورل د مخه تر خورو اشتها خلاصوی ، لیمبوکه وروسته ترخورو  
وخورل شی خواړه هضموی ، لیمبوپه

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

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

## زردالو

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

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

## انار

انار اعصاب قوی کوی ، که داناروپه اوبو لږ څه اوبه اوشهت گډ سی تنفسی جهاز پاکوی ، قبض سموی وپنه پاکوی او کولمی د غورو څخه پاکوی دانار ددرختی په پوستکی کی دوه ماده ( بلیترین ، ایزوبلیترین 0.25 %) وجود لری چی دکپدی داوردوچنجیانوپه خار جولو کی ډیره مرسته کوی.

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

## رومي

اشتھا 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 پښو بجلو کو درد) د پښتورگي ډبري، د بولو او مټاني ريگ، او د بندونو التهاب ناوغي لری، د رومي کامل (اوبه، پوستکي، او منډکي) ټوله خوړل دی ولی چې د رومي پوستکي د نري کولمو حرکت اسانه کوی او هغه مواد چې په نري کولمو کی وراسته شوی وی هغه خارجوی، رومي نرم دی او پوستکي په نري کولمو کی نه جذبیری دغټو کولمو ته چې ورسیری نو هغه فضول مواد مات او ټوټه کړی ددی سببه د هغو کسانو د پاره ډیر فایده کوی چې د قبض ناروغي لری، هغه کسان چې د معدی تیزاب یې ډیر وی د هغو دپاره فایده کوی، وپنه قوی کوی د هغو کسانو دپاره چې د وپني د فقر په ناروغي اخته وی او یا خپله وپنه وبل ناروغ ته ورکړی او بیا رومیان و خوری ډیره فایده ورته کوی، هغه کسان چې د زړه، شکر، او چاغوالی ناروغي لری و هغو فایده کوی، ماشوم او د ډیر عمر کسانو ته ښه فایده کوی، درومیانو اوبه هغه مکروب چې وجسم ته فایده کوی په گیده او کولمو کی سالم ساتی، دری گیلایسه اوبه او یو گیلایسه درومی اوبه که سهار په نهاره وچښل سی 90 ورځی ډیر ښه رژیم دی

## دپیام وړ

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

## پیاز

پیاز اعصاب قوی کوی، وپنه صافوی د وینی جریان تنظیموی، مکروب وژنی خاصتا دتیفوس مکروب، په پیازو هغه مواد دی چې د پښلین کار هم ځنی اخستلای شو بولی ډیروی، د ځیگر د التهاب دپاره ډیره فایده کوی، د چنگاښ د ناروغي ضد دی هغه څوک چې پیاز خوری هغه به دچنگاښ د ناروغي څخه په امان وی، اشتها خلاصوی او ښه غذا ده د هغو کسانو دپاره چې معده یې قوی وی، د شکر ناروغ ته ډیره فایده کوی او د خولی وچوالی به یې ورک سی فرانسوی عالم ثابتته کړی ده چې په پیاز کی یوه ماده دگلوکینین وجود چې دانسولین کار ورکوی جنسی طاقت ډیروی، د زړه حرکت قوی کوی او شراپین د

بندیدو څخه ساتي، وپوستکي او وپښتانو ته ډیره فايده رسوي، که څوک ترخوب د مخه يوه کوچني دانه پياز وخورى ډير بڼه خوب به ورسى لاکن په گيډه بادونه پيداکوي او که يې سهار تر نهارې دمخه وخورى هاضمه به يې بڼه شى.

## د پيام وړ

په هغو هيوادو کې چې د پيازو خوراک ډير دى هلته د چنگاښ ناروغى هيڅ وجود نه لري، پياز بايدپه داسې ځاى کې وساتل سى چې وچ ځاى وي او هوا يې خلاصه وي سپن سوي پياز که پاته شى هغه بايد بيا استعمال نه شى ولې چې هغه زاريات جوړ شى.

## د غوزانو طبعي گټې :

غوزان عصبي او عضلاتي سيستمونو ته قوت ورکوي . غوزان د وينې لوړ فشار او د زړه ناروغيو لپاره گټور دى د الينولينگ اسيد په درلودلو سره پوهان دا ماده د زړه له حملو په مخنيوي کې مهمه بولي ۲ دانې غوزان د زړه ناروغ لپاره ډير گټور دى .

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

د بواسيرو، او همدارنگه که څوک قبضيت څخه رنځ وړى نو غوزان ورته ډير موثر دى د قبضيت مريض دى د وچو انخرو سره يو ځاى په ورځ کې د چای خوړلو يوه کاشوغه د جوش اوبو سره وخورى .

د سترگو ليدو حس، ورسره زياتيرى او هم وينتان ورسره قوى کيرى . لازمی انرژى پوره کولو په موخه کوچنيانو ته ډير گټور دى. د جلدي امراضو د تداوى لپاره، لکه اگزما يعنې پرسوب، زير زخم، وچوالى، لپاره د غوزانو ايشيدلو پانو څخه استفاده وکړى.

د غوزانو د ونې ايشيدلې پانې د کډوانې چينجي غوزان په کوچنيانو او بڼو کې د وينې کموالى په له منځه وړلو کې ډير گټور دى.

که د غوزان تازه پوستکى په غاښونو او يا وريو وموښل شى د غاښونو پاک کيدو ترڅنگ قوى کيرى .

د پورتنيو گټو په اساس بايد د غوزانو خوړلو کې افراط ونشى په ورځ کې بايد د ۵ دانو څخه ډير ونه وخورل ځکه د غوزانو زيات خوړل د بدن په صحت باندې ناوړه اغيزه کوي او هم د يادولو وړ ده هغه کسان چې د معدى تکليف ولري او يا د ډير چاغښت څخه رنځ وړى بايد د غوزنو د خوړلو څخه ډډه وکړى .

## غوزان دا لاندې مواد لري .

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

## خوب ماغزه له زهرجنو موادو "پاکوي"

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

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

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

### دغه تجربه پر مورکانو شوي ده:

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

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

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

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

د څېړونکي ډلي يوي غړي ډاکټري مايکن نيډير گارد ويلي "ماغزه ډېر کم ځواک لري، چې تر ډېره په دوه لاره کې گير وي: يا وينس پاتيري او سوچ کوي او يا هم ويډيري او محفوظ ساتل کېږي."

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

## د مورگانو ماغزه

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

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

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

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

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

## د لب سرين څخه د سرطان مريضې پيدا کېږي

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

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

د نړۍ والو پلټنو له مخې هره بنځه په خپل ژوند کې څه د پاسه ۵،۳ کیلو گرامه لب سرین خوري . له همدې کبله دې راپور زیاته نا راحتی رامنځ ته کړیده . په راپور کې راغلي دي چې د لب سرین جوړونکي مشهوره کمپنیايې د خپلو تولیداتو سره سرب وړ گډوي .

د سربو خاصیت په لب سرین کې دادی چې لب سرین زیات وخت پر شونډانو پاته کیږي . سرب چې هر څومره زیات وخت د انسان پر پوست پاته شي هغومره 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 او سلامتیا

سربېره پر دې چې د نارنج بېلابېلې برخې خوراكي مصرف لري، یو درمیلز بوتی هم گڼل کېږي. د دغې مېوې له پانو ، اوبو ، او دم کړې جوشاندې څخه دډېرو ناروغيو په درملنه کې گټه اخیستل کېږي

د نارنج اوبه پرېمانه ویتامین سي لري چې د خوړو خوند ورسره ښه کېدای شي خو نارنج د معدې ، پوستکي ، عصبي سېسټم، د وینې د جریان او تنفسي سېسټم لپاره گټور ره مېوه ده حتی د نارنج پوستکی د ډېرو ناروغيو لپاره گټور

ثابت شوی دی. لکه چې وویل شول د نارنج اوبه ویتامین سي لري خو په ټول کې د نارنج گټې او اغېزې په دې ډول را لنډولای شو:

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

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

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

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

د نارنج د گل دټ ولولو لپاره باید یو لړ شریطو ته پام وشي د ساري په توگه باید د نارنج گل سهار راټول او په تیاري او سیوري کې وچ شي که له دغه گلانو چای دم کړو او ويې

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

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

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

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

**خو دغه ترکیبات چې مونږ ياد کړل څه ډول ېې برابرولای شو:**

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

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

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

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

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

## سهار وخته راوینښدل د ښه صحت او خوشالی سبب کېږي

یوه نوي څیړنه ښيي چې کوم کسان له خوبه نسبتا وختي راوینښېږي ، تر هغو کسانو یې د خوشحالی او د ښه صحت د لرلو امکان زیات دي چې سهار ناوخته راپاڅېږي.

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

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

د رو هیامپتون پوهنتون محققانو له خوب څخه د وخته یا ناوخته راپاڅېدو په اړه د څیړني په موده کې له یو زر او اته شپېته کسانو پوښتنې وکړې او د هغوي ژوند یې مطالعه کړ او بیا دې نتېجې ته ورسېدل چې کوم کسان د سهار تر اوو بجو دمخه راوینښېږي، هغوي باید د سهار وگړي وبولو او کوم کسان چې د نهو بجو شاوخوا راوینښېږي، هغوي باید د شپې وگړي وگڼو. د دغو محققانو په نظر د شپې وگړي د سهار تر وگړيو نسبتا ډېر چاغېږي او صحت یې نسبتا ښه نه وي.

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

## گندنه

گندنه زیاتې فایدي لری ، په گندنه کې 90٪ اوبه یو گرام پروتین 5 گرامه شکر دی په گندنه کې ویتامین ای ، ویتامین بی او ویتامین سی ، کلسیم ، فوسفور ، پو تاشیم منگنیز ، اوسپنه ، گوگر ، او کلورین وجود لری گندنه لکه پیاز دمکروب ضد ده ، د گیدی څخه چنجان خارجوی ، جسم ته ښه طاقت ورکوی ،اواز صافوی غزلچیان یې د اواز دصافولو دپاره خوری، د سل ناروغ ته زیاته گټه رسوی ، د قولنج ناروغ ته گټه رسوی،جنسی طاقت زیاتوی ، بلغم خارجوی ،کولمی پاکوی ، هغه کسان چی وینه یې کمه وی و هغوی ته زیاته گټه لری ،د مثانی او پښتورگی التهاب سموی ، اعصاب قوی کوی او شریانونه نرموی ،بولی زیاتوی ، هغه کسان چی دښوونو دردونه لری یا روماتیزمی دردونه لری و هغوی ته ډیره گټه رسوی ،شیدې زیاتوی د گندنې په اوبو اوږه خيسته کړی او پر چنچکی کښیښېږدی د چنچکی ژوب به خارج سی ، د ډیر سخت ټو خ د پاره تازه گندنه د لږ څه گبین سره گډ کړی او سهار

په نهاره وخورى توخ به ارام سی ، د شاشه بنده د پاره لږ گندنه وایشوی او د زیتون غوری په گډ کړی تاوده یې ترنامه لاندی یعنی پر مټانه ورکښیښردی 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 پارسوب هم سموی.

## گازره

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

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

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

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

په لوړه سویه بیټا کاروتین لري چې د گازرې د نارنجی رنگ سبب شوی.

## د گازری مثبت تاثیرات په بدن:

د جلد، ویښتو او نوکانو بڼکلا

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

د قلبی حملو مخنیوی ، د ( Anemia کم خونۍ ) 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 خو معده مخکینیو جوس څخه خالی شي.

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

Carotenemia یوه طبی اصطلاح ده چې په وینه کې د کاروتین د زیاتوالی له امله منځ ته راځی چې د بڼه صحت په معنا نده. نوزه تاسی له هره ورځ ۱ گیلاس سپارښتنه کوم .

## شلغم د سرطان ضد ترکاری

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

د پیاز ترڅنګ پانی لرونکي سبزي (شنه بوټي) هم د سرطان د مخنیوی عمده لامل گڼل کیږي. ځکه دوی لکه د کلم پیچ او نورو چلیپایی بوټي (د بوټو یو گروه) هغه ځانګری مواد خپل ترکیب کې لري چې د ژوندي ژوي د سرطان د نارغیو د ودې 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 (گلوکوسینولیت) په نوم یادېږي.

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

## د اورږو د استفادې ارزښت او اهمیت

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

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

## د اورزو مکملې گټې:

اورزه درلودونکی د قوی فکتورونو ( عواملو ) دي چی د محافظیت سیستم عملکرد یا کړنه په مناسب شکل گرځوی او د هغه د فعالیت ارتقاء او په فعالیت کی توازن تر خپلې اندازې زیات کومک کوي. د ویروسونو ، باکتریاو ، آلرژونو ، الرجنونو او مخرونو سره په مبارزه کی کومک کوي همدارنگه میکروبي کولمه ییز بوتی متوازن او د مناسب هضم څخه ملاتړ کوي.

## د اورزو رول د ودې د مخالفو فکتورونو په برابر:

اورزه د چربی څخه د استفادې قابلیت ته پیروالی 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 سلامتی سره ممکنه ده. اورزه د طبیعی سلول د ژشد او جوړولوڅخه د حمایت یوخاص قوت لري. نسجونه کومک کوي ، تنګونې او ګروني ته سرعت ورکړي او د الودگیو او کثافاتو مخه ونیسی. د هډوکي د ودې د سلامتیا، نښلونکي نسجونه، پوست ، عضلي او عصبی رشتي او دهغه په بیا جوړولو کی کومک کوي او همداشان د وینې خوړوالی ، ګلوکوز او د مغز کیمای سطحې (سروتین او دوپامین) متوازن کوي DNA RNA .  
بهترین شکل د کپسول او پودرو د اورزو دی، د معافیت د کپسولو د تقویت لپاره د هضم لارې آماده کوي. د مصرف طریقه د دوو څخه تر څلورو کپسولو ، دوه واره په ورځ کی په یوه پک ګلاس اوبو کی په داسی حال کی چی معده خالی وي کیري. د اورزو مصرف په ناشته او د ورځی په مینځ کی ښه پایله لري. د اورزو د پودرو مصرف هم امکان لري د بدن جوړونکو او یا ټوله کسان چی د هغه زیاد مصرف ته اړتیا لري ګټمن او د احتیاج وړ وي. پیر ورزشکاران بدن جوړونکی اورزه د ۵-۲۰ ګرامه او یا زیات په ورځ کی مصرفوي ( د بدن د حجم زیاتیدو او د عضلاتو د ودې ارتقاء اورزه 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 مستي سره مخلوط سی. اورزه 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.

## شلومبې

بهترین هضمونکی دی چې هم خپله ژر هضمیږي او هم په معده کې شیان ژر هضموي-په شلومبو کې د کلسیم، میگنشم، پروتین، سودیم مالګې هم وی چې دا ټوله و هډوکو او غاشو ته پرورش ورکوي-د شلومبو په استعمال سره په بدن کې د وینې دوران چابکیږي او وینه د مضرو موادو څخه پاکوي ډاکټر سچسین دا په تجربه ثابته کړی ده چې د شلومبو استعمال سړی د ژر زرتوت(بدا کیدو) څخه راګرزوي.

تر ګاته شلومبو نری شلومبې مفید دی،بالخاصه د هغو خلګو لپاره چې هاضمه یې کمزوری وی. د هغه چا لپاره چې پر ملا باندې درد وی یا خوب ونه لری یا کله کله تبه کیږي.

## پټاټي

پټاټي بڼه غذا ده ، که دپټاټو سره شیدې یا کلسیم ګډ سی نو به کومه قوی غذا سی ایشول سوی پټاټي 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 پرسوځلي ځای ژر واچول سی درد اراموی او

هغه سوځلي ځای کوبې نه کوی ، پټاټي وزن زیاتوی ، اشته خلاصوی

## دپام وړ

سړې کړی پټاټي ژر نه هضمیږي هغه کسان چې په بدن کې چاغ وی دهغو دپاره دسړې کړو پټاټو خوراک بڼه نه دی.

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

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

پټاټي په بخار سره پخول بڼه دی ولی چې اکثره دفایدی مواد یې وساتل شی

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

## کولیسټرول څه شی دی

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

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

### د کولیسټرول 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 دخپل دی ، همدارنگه د ادرنال غدی د هومونو(کورتیزول،کورتیکوسټیرون، الډوسټیرون او نورو) په تولید کی هم مهم رول لری.

د صفرا په تولید کی هم مرسته کوی .د لمر د وړانگو په واسطه د ویتامن بی په اخیستلو کی هم مرسته کوی. د هغه ویتامنونو 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 همدارنگه د عصبی رینو پوښل.

### د کولیسټرول یا لیپوپروټینو ډولونه:

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

دا ډول لیپوپروټین یا کولیسټرول د بدو لیپوپروټینو په نامه هم یادیږی، دا ډول لیپوپروټین، کولیسټرول د ینی څخه حجراتو ته انتقالوی چه په نتیجه کی په حجراتو او د هغه په شاوخوا کی د هغوی ډیروالی د وینې د رگونو د تنگوالی او د هغه د دیوالونو د سختوالی سبب ګرځی چه په نتیجه کی لوړ فشار ، د رگونو شکیدل او داسی نورو مشکلاتو سبب کیدای شی.

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

دا ډول لیپوپروتین د ښه لیپوپروتینو په نوم هم یادېږي، دا ډول لیپوپروتین ، کولیسټرول د بدن د حجراتو څخه یښی ته انتقالوی او په یښه کی توتی کیری او د بدن څخه خارجېږي. چه په نتیجه کی د رنگو د تنگوالی څخه مخنیوی کیری.

## ۳ – ترايگلايسرايد Triglycerides

ترايگلايسرايد يو کيمياوي ترکیب دی په کوم کی چه په ډیر مقدار غوړ موجود دی، دا ترکیب د ویني په پلازما کی موجود وی، نوموړی غوړ زموږ د غوړو غذایی موادو څخه کوم چه موږ یی په ورځنیو خوړ کی اخلو منشه اخلی او همدارنگه په بدن کی د نورو غذایی مواد لکه قندی مواد او داسی نورو څخه هم جوړېږي کوم چه زموږ د بدن د مصرف څخه زیات شی، نوموړی مواد د بدن په شحمی حجرو کی ذخیره کیری او د ضرورت په وخت کی په مصرف رسیری.

### د کولیسټرولو اندازه:

مطلوبه اندازه 200 mg/dl.

د اخرین سرحد اندازه 200-239 mg/dl

لوړ حد 240 mg/dl او تر د پورته.

### د لوړ کولیسټرول خطرونه:

د ویني د رنگونو د دیوال سختوالی او تنگوالی.

د زړه د رنگونو ناروغی او تنگوالی چه په نتیجه کی د زړه عضلی ته په کافی اندازه وینه او اکسجن نه رسیږي.

کله چه د زړه عضلی ته په کافی اندازه وینه او اکسجن ونه رسیږي د زړه حملی او حتی د زړه د ودړیدو او مرگ سبب کیری.

دا چه د زړه عضلی ته په کافی اندازه وینه او اکسجن ونه رسیږي د سینی درد او نارحتی یا خناق صدري را مینځ ته کیری.

د ویني د رگونو ناروغی.

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

## د ویني د لوړ کوليسترول نښي:

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

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

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

## د ویني د لوړ کوليسترول اسباب

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

## د وزن زیاتوالی.

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

## د الکولی مشروباتو استعمال.

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

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

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

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

## تشخيص:

-د کولیسټرول اندازه د لابراتواری معایناتو په وسیله کیدای شی، د کولیسټرول د اندازی لپاره مریض باید د معایناتو څخه ۱۲ ساعته مخکې هیڅ شی باید ونه خوری، او ورسته بیا د وینې نمونه د مسول کس له خوا اخیستل کیږی، په وینه کې باید د LDL, HDL او Triglycerides درې واړو اندازه معلومه شی.

## تداوی:

1. د ژوند څرنګوالی: خصوصاً هغه کسان چه کورنی تاریخچه ولری او یا هغه بنځی چه د وخت نه مخکې شنډی شویوی لاندی ټکی په نظر کی ولری:
  - زیات فزیکي فعالیت باید وکړی، (کار د وکړی و د ګرځی حد اقل ۳۰۰۰ متره او یا تر د زیات باید روزانه په پښو وګرځی)
  - په خپل ورځنی خوراکي 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 کولیسټرول و نه لری استفاده وکړی.
  - هغه خواړه چه په حیوانی غوړو کی تیار شوی وی، خپله حیوانی غوړی لکه زیر غوړی، وازده، کوچ، سپینه غوښه، همدارنگه ځینی نور خواړه لکه ینه، هګی، پښتورګی، لبنیاتو څخه باید کمه استفاده وکړی او یا یی هیڅ و نه خوری.
  - د شپي له خوا حد اقل باید ۸ ساعته خوب وکړی .
  - که یی وزن لوړ وی کوبښن د وکړی تر څو خپل وزن نورمال حد ته کښته کړی.
  - د الکولی مشروباتو استعمال باید بند کړی.
  - د مخدره موادو خصوصاً سګریتو له څکولو څخه جدا ډډه کړی

## 2. د دوا په واسطه تداوی:

- د دوا په واسطه تداوی باید د ډاکټر صاحبانو له خوا وشی هیڅ مریض باید په خپل سر دوا استعمال نه کړی.
- زه دځینی دوا گانو چه د لوړ کولیسټرول درلودونکو مریضانو لپاره توصیه کیږی، ځوانو ډاکټر صاحبانو د معلوماتو په خاطر یاداوری کوم خو په توصیه کی یی باید د ډیر احتیاط څخه کار واخیستل شی.

A. Statins (HMG-coa reductase inhibitors): دا دواگانې هغه انزایم چه په پینه کی د کولیسترول د تولید یا تنبه سبب کیری نهی کوی، چه په نتیجه کی د کولیسترول تولید کمیری او په وینه کی یی اندازه کمیری، چه عبارت دی له Atorvastatin, Fluvastatin, Lovastatin, Pravastatin, Rosuvastatin او Simvastatin د تابلیت په شکل ۱۰ او ۲۰ ملی گرامه په بازار کی پیدا کیری مقدار یی د ۱۰ څخه تر ۲۰ ملی گرامه د ورځی یوه پلا توصیه کیری. جانبی عوارض یی عبارت دی له:

قبضیت، سردرد، د نس درد او اسهال څخه.

B. همدارنگه Aspirin د ورځی ۷۵ څخه تر ۱۵۰ ملی گرامه پوری توصیه کیری، په یاد ولری چه اسپرین تر ۱۶ کاله کبنته عمر کم ماشومانو کی نه توصیه کیری.

C. ترايگلايسرايد کبنته کونکی درمل لکه Gemfibrozil, Fenofibrate او Clofibrate په هغه صورت کی چه ترايگلايسرايد جگ وی توصیه کیری.

D. Niacin یا د B ویتامین درلودونکی غذا گانی او همدارنگه درمل هم بڼه کولیسترول او هم بد کولیسترول کبنته کوی نو په هغه صورت کی چه بڼه کولیسترول یا HDL ډیر کبنته نه وی توصیه کیری.

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

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

ACE inhibitors لکه Captopril, enalapril, 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.

Diuretics لکه Furosemide, thiazide, Aldactone, Microzide: او داسی نور

ه بدن کي ویتامینونه ټول هغه عضوي جوړښتونه دي چي نه یوازي دغرو دترمیم او انرژي لپاره په کار راځي، بلکي دنورومهمو سیستمونو، اوارگانونو دجوړښت او ودي لپاره هم پکار يري

دمثال په توگه؛ ددهضم په سیستم کي دخوراکي توکوادلون بدلون چي ترډیره حده په اسانۍ سره نه شي حل کېدای په حل کولو کي يي دویتامینونو رول زیات دی

په دي سیستم کي دخوراکي توکو ددهضم په پروسه اوبدلون کي دویتامینونوترټولوستره وظیفه دقندونو، پروټینونو، اومعدني موادوترټیبول ا په دروسته توگه په کار اچول دي

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

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

ټول ویتامینونه په بدن کي دحل کېدونکو جوړښتونوپه حیث په دوو عمده او کارنده گروپونو ویشل شوي دي چي اول گروپ يي دlipophil په نوم اودوهم گروپ يي د hydrophil په نامه یاديري.

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

اودوهمه برخه يي هغه ویتامینونه دي چي په غوړوکي دحل کېدوړدي لکه A، B، E او D اړوندو ویتامینونه دي

لکه څرنگه چي ورته اشاره وشوه اوله برخه ویتامینونه په اوبو اودوهمه برخه ویتامینونه دځیگر تراغیزلاندي په غوړوکي حل او جذب کيري

په اي، دي، اي، کي، ویتامینونوسربيره B12 ویتامین هم په ځیگرکي ذخیره کيري چي مهمه دنده يي دعصبي سیسم جوړسائل اوسلامتیا ده

په ځیگرکي دویتامینونو دجذب فیصدي ته په کتلوسره ویلای شوچي په بدن کي ځیگر دویتامینونوترټولو لویه زیرمه ده

په ځیگرکي دویتامینونوله ډلي څخه ویتامین B6 اوځيني نور ددفاعي سیستم دتقويي لپاره ضروري ویتامینونه دي ویتامینونه په ټولیزه توگه دیولر تجزیو اوپروسوپه کار اوچونه

اوسرته رسونه باندي لاس ته راځي آن تردي چي کله وخت داسي هم کيدای شي چي کله وخت ديولرپروسو او تجزيو په اساس له يوه ويتامين څخه بل ويتامين لاس ته راوړل شي دبيلگي په توگه ،استثنايي ويتامينونه ددي ويتامين جوړوي ياني کله چي انسان دلمررنا ته کښيني او دلمرشعاوي يي بدن ته دا خلي شي په دي حالت کي بدن ويتامين ډي جوړوي د لمر وړانگو ته لږ مخامخ کيدل د ويتامين ډي کموالي ته د انسان تمايل زياتوي . دا کموالي بيا د هډوکو د معدني موادو د خرابي سبب کيږي چي په ماشومانو کي د rickets د ناروغی سبب کيږي او په لويانو کي بيا د هډوکو د نرميدو يا osteomalacia oste)) په لاتين کي د هډوکي او مليشيا د نرميدلو په معني ده

## موبايل د تيلفون نه زياته کار اخيستنه د سرطان سبب گرځي

د سرطاني مرضونو سره د مبارزي امريکايي موسسي يو ځل بيا خپل هغه خبرداری تکرار کړ چي وايي د موبايل د تيلفون نه زياته کار اخيستنه د سرطان سبب گرځي

د سرطاني مرضونو او موبايل تر منځ د اړيکو پوښتنی مخکي تر دی هم را ولاړې شوی وی. خو دا لومړی ځل دی چي د څيرونکو يوه مخکښه ډله داسی يو جدي خبرداری خپور کړی دی

داکتر ارنولد هيبرمن، د پتسبرگ د پوهنتون د سرطاني مرضونو سره د مبارزی د مرکز رئيس خپلو همکارانو ته د يوه نوت په ترڅ کي دا خبر داری واضحه کړ او وايي چي ماشومان بايد يوازی او يوازی په عاجلو شرايطو کي د موبايل نه کار واخلي، ځکه دوی تر نور زيات د گواښ سره مخ دي

د سرطان سره د مبارزي امريکايي موسسي غړي داکتره مايکل تن دغه څيړني له نږدې نه څاري

تراوسه ټول شواهد د موبايل د تيلوفن زيان په زغرده نشي په ډاگه کولای. زه واييم دا ناممکنه ده چي د ساينس سره دا په اثبات ورسوو چي موبايل سل په سلو کي مصوونه دی. " د سرطان سره دمبارزي امريکايي اداره وايي موبايل تيلفونونه د انرژي راديويی څپي د وړانگو په توگه مغزو ته استوي. دغه انستيتوت دا په ډاگه کوي چي د گڼ شمير څيړني د نوی تکنالوژی په اړه همدې ټکي ته اشاره کوي او زياتوي چي د موبايل د تيلفون کار اخيستونکی چي شمير يی ورځ په ورځ زياتيږي بايد دپته ژوره پاملرنه وکړي

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

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

## دشپي په رڼاکي خوب کول و دماغ ته نقصان رسوي

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

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

## (Tension, Depression) اوفشار

زیات دی، اونښي ښانې ئې له ورايه معلومیږی، او هغه کسان چی داتوساعتونولپاره په تاریکه کې خوب کوی، په دي کسانوکی هیڅ دروحي تکلیف اوفشار ښي ښانې معلومېږی اوداخلک نسبت و هغوخلکوته چی په رڼاکي خوب کوی دماغ له پلوه ډېرپه استرحت باندی دی اوداتجربې ډېرې شوی دی اوڅېړني ئې پایلوته رسېدلي دی.

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

## بدني کار انسان له ناروغیو ژغوري

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

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

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

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

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

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

طبي کارپوهان وايي، چې بدني کار، په لوبو کې برخه اخيستل او ازاد ورزش يا 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 کيږي او که چېرته یې فزيکي کارونه نه وي ترسره کړي نو په اسانۍ سره د ناروغیو نښه جوړيدلی شي، رپوټ وايي چې دا ستونزه د نارینه وو په پرتله په ښځينه وو کې زیاته ده، ځانگړي هغو هېوادونو کې چې د خلکو د ژوند سطحه په کې لوړه ده.

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

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

## ولې ټوله شپه خوب نه درځي

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ذهني فشار په کوچنيانو کې د سر درد لامل کېږي

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

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

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

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

نوموړی وايي چې د ورځې د بنوونځي کارونه او د شپې کمپيوټر او تلویزون ته ناسته د کوچنيانو خوب نه شي پوره کولی، چې له امله يې د ذهني فشار سره مخ کېږي او دا ستونزه ورته پيدا کېږي.

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

نوموړی همدارنگه سپارښتنه کوي چې د تلویزيون په کتلو او کمپيوټر په استعمال کې کمی هم په دې برخه کې مرسته کوي، چې په وينا يې دا کار د يو کوچني په روغتيا کې مهمه ونډه لري.

## ايا د لمر وړانگې او ويتامين ډي ستاسو عمر زياتوي

ويتامين ډي د هډوکو د پوخوالي او قوت لپاره اساسي ارزښت لري. د بدن د مقاومت، بڼه دماغي صحت، د ناروغيو د رغېدلو، د عمر د اوږدېدو، د التهاب (پرسوب) د کمښت او له مزمنو ناروغيو څخه په خلاصېدو کې برخه اخلي. ويتامين ډي، ځکه هډوکي قوي کوي، چې له کولمو څخه وينې ته د کلسيوم او فاسفيټ جذب او په وينه کې يې معينه اندازه ممکنوي او له دغو مادو د هډوکو اصلي برخه جوړېږي.

## د کمښت زيانونه

که ويتامين ډي په بدن کې کم وي، نو ډېرې ستونزې رامنځته کوي: په ماشومانو کې د ريکټس ناروغي منځته راوړي چې د ماشومانو د هډوکو د کمزورۍ او بد شکلېو سبب کېږي. په مېرمنو کې د اوستيو مليشيا (Osteomalacia) سبب کېږي چې هډوکي پکې نرم او کمزوري وي. په لوړ عمر کې اوستيوپوروز (osteoporosis) رامنځ ته کوي چې هډوکي وراسته او له منځه سوري کېږي او د ماتېدو خطر يې زياتېږي. همدا راز د ويتامين ډي کمښت د الزهايمر د ناروغي خطر دوه چنده کوي (چې پکې حافظه کار نه کوي). د حافظې د کمزورۍ، د شکرې ناروغي، د زړه او رگونو د ناروغيو، مخکې له وخته مړينو، د کولمو، سيني او پروستات سرطانونو، عصبي - عضلي دردونو، او تواميون ناروغيو (داسې ناروغي چې د بدن حجري د خپل ځان په وړاندې جگړه پيلوي)، اوتيزم (يوه دماغي ناروغي)، انفلوینزا، د ملټپل سکليروز (multiple sclerosis) په نوم د يوې جلدي ناروغي او ځينو نورو ناروغيو سبب کېږي او يا دغو ناروغيو ته زمينه جوړوي.

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

### د ستونزې وسعت

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

## ولي لا دا ستونزه دومره پراخه ده؟

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

## حل لاره

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

فعال شي. لمر ته مخ او سترگې مه مخامخوئ، ځکه د بدن نازک غړي او پوستکي له لمر سره د زیات تماس په صورت کې تخریبېدای شي. لمر ته په مخامخ کېدو کې د پوستکي رنگ هم رول لري، د نازکه او سپین پوستکي لرونکي وگړي دې د کم وخت لپاره او د تور او 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 گټو په څنگ کې پدې پوهېدل هم ضرور دي چې له حده ډېر وخت او ډېر سوزند لمر ته دوامدار مخامخېدل د نازکو پوستکو د تخریب سبب کېږي (چې میکروبي کېدو ته مساعدېږي)، همدا راز په نادرو پېښو کې د پوستکي د سرطانونو، د پوستکي د غونجوالي، د سترگو د ناروغیو او په څېره کې د زړښت د نښو دراپیدا کېدو سبب کېږي، نو لمر حیاتي ارزښت لري، خو په اندازه!

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

## ویتامین ډي او د عمر اوږدوالی

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

## د لیکونکي پيژندنه



واحدالله پاڅون د فضل مولا زوی، د ننګرهار 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 لیسې کې او لوړې زده کړې یې د میوند د لوړو زده کړو په موسسه کې د کمپیوټر ساینس په ریشته کې تر سره کړي دي.

**Thank you for reading**

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

**[www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**

*Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English*