The Daily Life
ورځی ژوند
دروغتیایي کتاب
Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

د الله په نوم چي ډېر زيات مهربان،
پوره رحم لرونکی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړ ليكونه

①د_دماغ_تيزولو_لپاره_پنځه_اسانه_لارې‌چارې_
②د_پوزې_څخه_د_وينې_راتلل_اوْ_مخنيوى_ى‌ې___
③هغه مېوې چې له كم خوني څخه مو ژغوري
④د كيلې روغتيايي ګټې
⑤دوينې_نري
کېدو_لپاره_كوم_خواړه_د_صحي_او_ګټور_دي
⑥د_تشو_بولو_څڼول_خطرناکې_پايلې_لري___

⑦په_خالي_معده_د_ګرمو_اوبوڅښل
⑧د هيل يا (لاچي) حيرانوونکې روغتيايي ګټې
⑨شات_يا_عسل_د_ميكروب_ضد_درمل_دي_

10د اعصابو د پياوړتيا لپاره ⑧ غوره خواړه
①①سر درد كومه ناروغي ده ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

②①د غاښونو د خرابيدو شپږ ⑥ مهم لاملونه
③①د سهار وختي پورته کېدلو حيرانوونکې او په زړه پوري ګټې !

د_دماغ_تيزولو_لپاره_پنځه_اسانه_لارېچارې_

---

* د ورځې په اوږدو کې انسان ډير داسې کارونه ترسره کوي چې د دماغو ستومانتيا لامل کیږي ، ددې پایله دا وي چې انسان نشي کولای په سمه توګه ورځني کارونه سر ته ورسوي .
* د «Tonic» په نوم مجلې د طبي پوهانو په وينا پنځه

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې آسانه لارې ښودلي چې انسان کولای شي په مرسته یې خپله دماغ چټک کړي .
دغه لارې چارې په لاندې ډول دي :

قیلوله

* د ورځې په اوږدو کې خوب کول (قیلوله) د انسان پر دماغي وړتیا او کار سر ته رسونه مثبت اغیز کوي ، خو د نفسیاتو ډاکټر مایکل بریوز وایي چې د ورځې تر « ۲۵ » دقیقو قیلوله کول د پوهې او ښوونې وړتیا ښه کولو لپاره بسیا کوي ، ځکه چې ښودل شوې چې د غرمې مهال خوب راتلل هم د دماغو ستومانتیا له کبله کیږي ددې لپاره دغه مهال د بل هر څیز څخه خوب اړین دی .

کافي څښل

* کافي څښل د تمرکز او د حافظې ښه کولو وړتیا زیاتوي ، څیړنې ښیي د ورځې په اوږدو کې یوه پیاله کافي څښل د انسان

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خبرو پرمهال په الفاظو او کلمو غوره کولو کې مرسته کوي ، تاسې به لیدلي وي ځینې مهال مو خبره په زړه کې وي خو په خوله ویل درته ستونزمن شي ، د ورځې یوه پیاله کافي څښل مو دغه ستونزه له منځه وړي او په چټک ډول مو اړین الفاظ خولې ته راځي .

جنسي اړیکې

* پوهان وایي چې په جنسي اړیکې نیولو سره د دماغو د وینې جریان غوره کیږي ، او دا د دماغو د ادراک او پوهې ماده ښه کوي ، همدا ډول حافظه تیزوي او د فکر کولو او چټک مفهوم اخیستلو ماده غوره کوي .

شراب یا الکول پریښودل

* ټولې علمي ترسره شوې څیړنې په یوه خوله دي چې د الکولو یا شرابو څښل د پوهې او ادراک ماده له خطر سره مخ کوي ، له همدې لامله ویل کیږي چې په سمه توګه د الکولو یا شرابو څخه ځان ساتل د دماغي وړتیا لپاره خورا ګټور دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

#د_برېښنايي_وسايلو_استعمال_څخه_ځان_ساتل____

* د برېښنايي وسايلو (مبايل، کمپيوتر ، ليپټاپ او داسې نور) استعمال د دماغي کارکردګۍ د سستولو لامل کېږي او د معلوماتو ساتنې وړتيا له منځه وړي ، ډاکټران سپارښتنه کوي چې پر دې وسايلو د معلوماتو د ياد ساتلو باور نه دی په کار او يوازې د اړتيا په صورت کې دې کار ترې واخيستل شي .

سربېره_پر_دې_____
* د يو شمېر څېړنو له مخې د ورځې په اوږدو کې يوه شېبه ورزش کول ، چټک قدمونه اخيستل او يا اوږد مزل کول د انسان دماغي وړتيا غوره کوي او د حافظې او ادراک ماده چټکوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د_پوزې_څخه_د_وينې_راتلل_اؤ_مخنيوی_يې__

---

* د پوزې څخه د وينې راتلل پۀ ماشومانو اؤ ځوان عمر لرونکو اشخاصو کـې زيات ليدل کـېږي .

لاملونه____
دوه ډوله لاملونه/ علتونه لري ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

① پزې پورې مربوط علتونه چې عبارت دي له ...
* د پوزې التهابي کېدل ،
* پوزې باندې ضربه وارديدل ،
* پوزې حساسيت ،
* پوزې کې د بهرني څيز ننښلېدل ،
* او د پوزې سرطان(Neoplastic) ،
* او نامعلوم علتونه .

② عمومي علتونه چې عبارت دي له ،
* د وينې لوړ فشار ،
* د هغه دواګانو استعمال چې وينه نرموي ،
* وينې ناروغي ګانې ،
* تبه او ريږش .

درملنه____
* لکه څنګه چې مختلف علتونه لري نو ښه ده چې نږدې روغتيايي کتنځي ته ولاړ شي تر څو علت يې معلوم او تداوي کړل شي .

اولیه_مرستې____

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د شهادت اؤ غټې ګوتې پۀ واسطه د پزې ښکتنې برخه ټینګ ونیسۍ

* د بل لاس په واسطه یا د بل شخص په مرسته یخې اوبه پرمخ واچؤئ تر څو د مخ رګونه تنګ اؤ د وینې جریان کم شي

* کله چې وینه ودریږده نو د پوزې د پاکؤلو اؤ کشؤلو کوشش مکؤئ ځکه پدې سره دوباره د وینې کېدو چانس زیاتېږي

* نامناسبه تغذیه ، د بړوړو او ینې ناروغۍ هغه عوامل دي چې د وینې له کمښت سره مو مخ کوي .

* د درملو تر څنګ چې روغتیا پالان ئې د وینې کمښت لرونکو ته توسیه کوي ، ځینې مېوې هم شته چې په دې برخه ګټورې

(c) ketabton.com: The Digital Library

تمامېږي .

* که څه هم چې مېوې نه شي کولی په کلي ډول د وینې د کمښت ستونزه حل کړي ، خو بیا هم په مېوه کې شته اوسپنه په بدن کې جذب کېدای شي .

هغه مېوې چې له کم خوني څخه مو ژغوري

* نامناسبه تغذیه ، د بډوډو او ینې ناروغۍ هغه عوامل دي چې د وینې له کمښت سره مو مخ کوي .

* د درملو تر څنګ چې روغتیا پالان یې د وینې کمښت لرونکو ته توسیه کوي ، ځینې مېوې هم شته چې په دې برخه کې ګټورې تمامېږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

* که څه هم چې مېوې نه شي کولی په کلي ډول د وينې د کمښت ستونزه حل کړي ، خو بيا هم په مېوه کې شته اوسپنه په بدن کې جذب کېدای شي .

* روغتيا پالان وايي ، ځيني هغه خواړه چې به خپل ترکيب کې اوسپنه لري ، که له ليمو سره وخوړل شي د بدن د اړتيا وړ اوسپنه پوره کولی شي .

ليمو_او_مالټه____

* ليمو او مالټه له ويټامين سي څخه مالامال مېوه ده او د روغتيا لپاره ګټوره مېوه بلل کېږي . کولی شئ په سهارنۍ کې هم د مالټې له جوسو څخه ګټه واخلئ ، دغه راز په سلاد کې د ليمو په کارولو سره به مو د بدن د وينې له کمښت څخه مخنيوی کړی وي .

الو____

* الو د مېوو له ډلې هغه مېوه ده چې ګڼې روغتيايي ګټې

(c) ketabton.com: The Digital Library

لري . دغه خوندوره مېوه هضم آسانه کوي ، قبضيت او التهاب له منځه وړي ، دردونه آراموي او په ټوله کې د اوسپنې سرچينه بلل کېږي چې دغه څه بيا د کم خونۍ مخه نيسي . د الو تر ټولو ښه ځانګړنه دا ده چې کولی شئ هم ی‌ې تازه وخورئ او هم دغه مېوه وچه کړئ او د اړتيا پر وخت ترې ګټه پورته کړئ .

مڼه او ناک

* مڼه خوندوره او مغذي مېوه ده ، کېدای شي تاسو هم اورېدلي وي چې په ورځني ډول د يوې مڼې خوړل مو له ګڼو ناروغيو ژغوري . دغه راز ناک هم د هغو مېوو په ډله کې راځي چې د مڼې په شان د بدن اوسپنه پوره کوي . د دې لپاره چې له دې دواړو مېوو څخه په سم ډول ګټه پورته کړې وي ، ښه ده چې د دواړو مېوو ترکيب جوړ شي او بيا نوش جان شي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کيلې روغتيايي ګټې !

- د مثانې سوزش ختموي .
- د انرژۍ غني منبع ده .
- د ماشوم پۀ وده کې مرسته کوي .
- دماغ تقويه کوي .
- د اسهال مخه نيسي .
- د معدې تېزابيت ختموي .
- پوستکی ښکلی کوي .
- انسان له کم خونۍ ژغوري .
- هډوکي ، غاښونه او ويښتان تقويه کوي .
- د بدن څخه زهرجن توکي خارجوي .
- بدن د سستوالي څخه ساتي .
- رواني ناروغۍ له مينځه وړي .
- د کلمو او پښتورکو د ناروغيو مخه نيسي .
- د وزن پۀ زياتوالي کې مهم رول لوبوي .
- د حيض د دوران د ګډوډيدو مخه نيسي .
- د نارينه وو جنسي کمزوري له مينځه وړي .
- دا چې د انرژۍ غني منبع ده ، نو د کار کولو توان او قدرت زياتوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

▪دا چې د ټولو مېوو څخه زياته انرژي لري نو ځکه په نهاره خوړل يې پر معده فشار راولي او ژر نه هضمېږي ، نو په نهاره خوړلو څخه يې ډډه وکړئ

دوينې_نري_کېدو_لپاره_کوم_خواړه_د_صحي_او_ګټور_دي

* د زړه د ناروغيو عوامل او علتونه ډېر دي ، خو په عمده ډول د وينې ټينګېدل چې د وينې د پرن کېدلو لامل ګرځي او د وينې پرن کېدل يو ريسک فکتور د زړه د حملو او د مغزي سکتو لپاره دی ؛ چې د وينې د ټينګېدلو د کچې په ساتنه کې خواړه ډېر اړين رول لري ، چې د صحي خوړو څخه ګټه واخلو .

* دا چې کوم خواړه زمونږ د وينې د رقيق ساتلو لپاره ګټور دي ، راځئ چې په ګډه سره يې ووايو .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کور کمن (زرد چوبه) څخه ګټه اخیستنه :

* سونډ یا ادرک یا زنجبیل د کورکمن په څېر د التهاب ضد خواص او د وینې د پرن کېدلو څخه مخنیوی کوي . سونډ د سالیسیلات د مادې په درلودلو سره د آسپرین په جوړېدلو کې ورڅخه ګټه اخیستل کېږي . تاسو کولای شئ ، چې په ورځنیو خوړو کې ترېنه ګټه واخلئ .

* د سره مرچو څخه ګټه اخیستل هم د وینې په نری کولو کې اړین رول لري . سره مرچ د سالیسلات د مادې په درلودلو سره د وینې د پړن کېدلو څخه مخنیوی کوي او همدارنګه د کاین د مادې په درلودلو سره د درد د احساس په کمولو کې ، د وینې د جریان او نارمل دوراني ګرځېدا او د وینې د فشار په کنټرول او کمولو کې اړین رول لري . هرڅومره چې د مرچ تندوالی ډېر وي ، همدومره د یادو شویو خواصو اوسېدل په کې ډېر دي .

د هغو خوړو څخه ګټه اخیستنه چې ویټامین اي لري ...

* دا چې څومره ویټامین اي په ورځني ډول استفاده شي ، ترڅو د وینې د پرن کېدلو څخه مخنیوی وکړي ، نه ده څرګنده ، خو بیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

هم په احتمالي کچه ی‌ې ۴۰۰ یو اي ټاکل شوي . به طبیعی ډول د خوړو څخه د ویټامین اي لاسته راوړل بهتره ده نسبت د وی‌ټامین اي د کپسولونو څخه . وی‌ټامین اي په لمرګلي ، بادام او غنمو کې پیدا کېږي .

هوږه هم کولای شي چې د وېنې په نري کولو کې مرسته وکړي ...

* هوږه د کورنیو درملو څخه شمېرل کېږي . هوږه نه یوازې د التهاب ضد خواص لري بل یو کورنۍ
آنتي بیوتیک هم شمېرل کېږي ، خو څېړونکې د هوږې اغېزه د وېنې په نري ساتلو کې لنډ مهال بولي .

د مڼې سرکه ...

* د دې له پاره چې سرکه په معدي ناوړه اغېزه ونه کړي او هم د ښکته فشار څخه مخنېوی وشي ، نو په یوه ورځ کې دوه کاچوغي د اوبو سره حل کوو او ترېنه ګټه واخلئ .

د خاکشیر څخه ګټه اخېستنه هم د وېنې په نري کولو کې مرسته

(c) ketabton.com: The Digital Library

کولای شي ...

* د دې له پاره چې خاکشیر په پوره ډول سره خپل اغېز ښکاره کړي د چای خوړو یوه کاچوغه په یو ګېلاس اېشول شویو اوبو کې ګډ کړئ او د یوې میاشتې له پاره هر سهار مخکې له ډوډۍ ، هره شپه مخکې له بېده کېدو دا شربت وڅکئ .

د_تشو_بولو_څنډول_خطرناکې_پایلې_لري___

---

* ژوند کې ځینې داسې لوازمات شتون لري چې پر وخت ترسره کولو سره د ژوند معاملات په سمه توګه روان وي ، چې له برخې یې د تشو بولو پر وخت کول دي ، که چیرې پر خپل وخت ترسره نشي بدن د یو شمېر ستونزو ښکار کوي .

* ځینې مهال د تشو بولو راتلو پر مهال انسان د بوختیا یا مناسب ځای نه موندلو له کبله تشې بولې څنډوي چې د انسان پر بدن خطرناکې پایلې لري او په معده ، ځیګر او پښتورګو سخت اثر پریوزي ، او په سمدستي ډول مثانه هم کمزورې کوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د روغتيا پوهانو د وينا سره سم د تشو بولو ځنډول د مثانې شاوخوا د بدن پلې هم کمزورې کوي چې له کبله يې انسان ته د تشو بولو (څاڅکو څاڅکو) تلو ناروغي رامنځته کېږي او د پښتورګو او معدې سربېره د بدن نور غړي هم اغيزمنوي .

* پوهان زياتوي که چيرې انسان په تکراري ډول تشې بولې ايساروي او تشناب ته زيات تګ نه کوي دوی د يو شمېر ناروغيو ترڅنګ د قبضيت ناروغي ، په خيټه کې درد ، د مثانې او پښتورګو شاوخوا کې درد د معدې سوزش او ځينې وختونه د پښتورګو د له منځه تلو لامل هم کېږي .

* د پوهانو په وينا د تشو بولو ځنډول انسان د کولو پر مهال ددې کمښت سره مخ کوي چې دا يوه ناروغي ګڼل کېږي ، ددې لپاه په کار دي چې تشې بولې په خپل وخت کولو سربېره بايد ډيرې اوبه هم وڅښل شي .

* له دې وړاندې د جاپان څېړونکو ښودلې وه چې د شپې لخوا زياتې تشې بولې راتلل هم يوه ناروغي ده ، دوی وايي چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپې لخوا زياتې بولې کول د انسان لوړ فشار ۴۰ سلنه زياتوي او انسان د دماغي سکتې او زړه حملې ښکار کوي .

په_خالي_معده_د_ګرمو_اوبوڅښل

د زړه يو متخصص ډاکتر وايي !

* چي دغه مطلب که د هر چا لاس ته ورسيږي او هغه يې د هغو کسانو سره چي ناسته ولاړه ورسره لرئ ور سره شريک ىې کړئ په حقيقت کي به نومورې شخص د يوه انسان ژوند ژغورلئ وي .

په ګرمو يا تړمو اوبو سره درملنه !

* هيڅ باور د چا نه کيږي ، ډيري داسې ناروغۍ شته چي خداى تعالى هغه په څلور ④ ګيلاسه اوبو سره له منځه وړي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جاپان د روغیتايي څيړنو مرکز د وروستۍ تجربې پر اساس چي د ګرمو اوبو په ذريعه يې تر سره کړې دي نتيجه ئې سل په سلو کي د لاندي ذکر سوو ناروغيو لپاره مثبته اعلان کړېده .

* شديده سردردي .
* د ويني فشار .
* کم خوني .
* د زنګنو درد .
* فلج .
* د زړه شديد ضربان .
* د ويني غوړ .
* ذکام .
* د ستوني پاړسوب .
* سل .
* د شريانونو پاړسوب .
* بلاخره هره ناروغي چي په ادرار پوري ارتباط ولري .
* د معدې پاړسوب .
* کم اشتهايي .
* او هر هغه ناروغۍ چي په سترګو غوږ او حنجره پوري مربوط وي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د استعمالولو کړنلاره ی!

* کم وخت چي اوبه پر جوش راغلې ، هره ورځ سهار وختي چي له خوبه را پورته سئ څلور ګيلاس اوبه په خالي معده وڅښئ اوبه باید ګرمي وي داسې ګرمي چي دڅښلوو وړ وي نه چي ډیري ګرمي وي او نه ډیري یخي .

* اول وار څلور ④ ګیلاسه اوبه به یو وار څکل ی مشکل وي داسي طریقی سره شروع شي مطلب اول سهار ۱ ګیلاس بل سهار یو نیم ګیلاس بیا بل سبا ۲ بل سهار ۳ بل سهار ۶ . کوم سهار چي مو ۴ ګیلاسه وڅکل هغي نه اوله ورځ شروع کیږي تر یوی میاشتی به ی څکي . که دوامداره وڅکل شی هم مشکل نه لری .

* د اوبو څښلو وروسته باید تر ۴۵ دقیقو پوري غذا ونه خورئ .
* ځیني وخت یو شمیر ناروغان د څلور ګیلاس اوبو په څښلو سره په مشکل کي کیږي کیداسي چي لږ لږ وڅښي ترڅو ځان څلور ګیلاس اوبو څښلو ته ورسوي .

* پورته ذکر سوي ناروغیو به په لاندي لیکل سوي وختونو کي انشاالله

(c) ketabton.com: The Digital Library

له منځه ولاړي سي .

* شکره په ۳۰ ورځو کي .
* دويني فشار په ۳۰ ورځو کي .
* د معدې مشکلات په ۱۰ ورځو کي .
* د سرطان ناروغي په ۹ مياشتو کي .
* سل او د شريانونو پاړسوب په ۶ مياشتو کي .
* مياشتانه عادت په ۱۵ ورځو کي .
* د زړه مشکلات په ۳۰ ورځو کي .
* شديد دسر درد په ۳ ورځو کي .
* کم خوني په ۳۰ ورځو کي .
* د ويني غوړ په ۴ مياشتو کي .
* فلج په ۹ مياشتو کي .
* او تنفسي مشکلات په ۴ مياشتو کي .

د هيل يا (لاچي) حيرانوونکې روغتيايي ګټې ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

* ویل کېږي چې واړه یا شنه هیل (لاچي) په هر یو کور کې په عام ډول سره استعمالېږي ، چې ګڼې روغتیايي ګټې هم لري او ډېرى وخت د خوړو شیانو ، چاى او قهوه سره یوځاى استعمالېږي ، چې بیا د ذکر شوو توکو خوند ښه کوي او د خولې د بد بوى په مخنیوي کې ګټور تمامېږي . راځئ چې نن ورځ د هیل یا لاچي ځینې ګټې دلته ولولو :

چاغښت_کموي_او_د_خېټې_وازده_اوبه__کوي___

* چاغښت د ډېرو ناروغیو بنسټ یا رامنځته کوونکى عنصر دى ، چې پرې اخته کسان ىې د کمولو لپاره ورزشونه ترسره کوي ، خو ځینې داسې کسان هم چې ورزش ته وخت نه لري ، نو که چېرته دغه ډول کسان په منظم ډول سره هیل یا لاچي استعمال کړي ، وزن ىې کمېدلى شي .

طریقه___

* وړوکى هیل ، سونډ ، نعناع، توره دانه ، وطنى سپیرکى ، توره زیره ، بادیان ټول به شل ، شل ګرامه راواخلئ او ښه به ىې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړکوئ .

* بیابه ېی هر سهار او ماښام په مړه خېټه یوه ، یوه کاچوغه له قهوې سره وخورئ . وزن به مو کم شي .

وینه_ډېروي___

* هیل یا لاچي په بنسټیزه توګه د اوسپنې ، کاپر او د وېټامین سي سربېره داسې وېټامین هم لري ، چې د سرو کرویاتو په ډېرولو کې زیات ګټور تمامېږي او د اینیما د ناروغۍ لپاره وطنۍ درملنه ده .

د_ذهني_فشار_لپاره____

* شنه هیل یا لاچي د خپګان ضد وړتیاوې لري ، چې نیمه کاچوغه د هیل پوډر په ورځ کې دوه یا درې ځلې خوړل ، ژورخپګان ، تشویش او نورې اروایي ستونزې حلوي .

لوړ_فشار_او_د_زړه_ناروغیو_ته_ګټور_وي____

(c) ketabton.com: The Digital Library

* شنه هيل يا لاچي په زياته اندازه كلسيم ، پوتاشيم ، كلسيم او نور توكي لري ، چې د وينې دوران ښه كوي او د فشار په كنټرول كې مرستندويه تمامېږي .

لوړ_فشار_او_د_زړه_ناروغيو_ته_ګټور_وي____

* شنه هيل يا لاچي په زياته اندازه كلسيم ، پوتاشيم ، كلسيم او نور توكي لري ، چې د وينې دوران ښه كوي او د فشار په كنټرول كې مرستندويه تمامېږي .

زهرجن_توكي_خارجوي___

* ويل كېږي چې هيل د خپل ډي ټاكسن په عملې سره د بدن زهرجن او فاسد توكي خارجوي او د سرطان په څېر د ځورونكو ناروغيو مخنيوى كوي .

د_تېزابيت_مخنيوى__كوي____

* د هيل په ژوولو سره د خولې لياړې ډېرېږي ، چې بيا د هضم په سيستم ګټور تمامېږي او د كولمو د ناروغيو مخنيوى هم كوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د_خولې_بد_بويي_ختموي___

* که چېرته د ټولو ځو سربېره بياهم د خولې بد بويي نه شئ ختمولی ، نو هيل يا لاچي وکاروئ ، ځکه چې هيل د ميکروبونو ضد خاصيت لري .

د_خولې_بد_بوی_ې_له_منځه_وړي____

* هر سهار په منظم ډول نيم کاچوغه د شنو هيلو پوډر خوړل ، د خولې بد بويي له منځه وړي . دغه راز د پوستکي د تازه والي سبب هم ګرځي .

شات_يا_عسل_د_ميکروب_ضد_درمل_دي_

---

* د شاتو مچيو په هکله په قرآن کريم کې يو مکمل د النحل په نامه يو

(c) ketabton.com: The Digital Library

سورت دی او په ۶۸ او ۶۹ آیت کـې د شاتو د مچیو ذکر راغلی دی

الله تعالی فرمايي :

وَاَوْحٰی رَبُّكَ اِلَی النَّحْلِ اَنِ اتَّخِذِيْ مِنَ الْجِبَالِ بُيُوْتًا ...

ژباړه____

- موږ موچۍ ته وحې وکـړه چې خپل کورونه په غرو او ونو کـې جوړ کـړئ ، او په هغه ځایوکـې چې خلک ئې لوړ جوړ وي ، بیا نو وخورئ تاسي (ای مچیو) له هر ډول میوو څخه نو ځئ (الوځئ) په لاره د رب خپل په دغه حال کـې چې اسانه ده ، خلاصه او صافه درته ښکاري .

* راوځئ له ګېډو (نس) د دوی د څښلو (عسل) چې مختلف دي رنګونه د دې(عسلو) .

* په دغه (عسلو) کـې شفاء ده د پاره د خلکو .

* بېشکه په دغو (مچیو او عسلو کـې خامخا ډېر لوی حکمت دی

(c) ketabton.com: The Digital Library

) پر قدرت او حکمت د الله جل جلاله د پاره د هغه قوم لپاره چې فکر کوي) او پر غرايبويې عقل چلوي .

* د نبی کريم صلی الله عليه وسلم په يوه حديث شريف کې راځي چي عسل هم دوا ده او هم غذا ده ، او دا داسې دوا ده چې د مرگ څخه پرته بله هره ناروغي کنترولولای شي .

* حضرت محمد صلی الله عليه وسلم ته يوځوک راغی او عرض ی‌ې وکړ چې ای د الله تعالی رسوله ـــ سرمې درد کوي ، رسول الله صلی الله عليه وسلم ورته وفرمايل چې شهد وخوره .

* يو بل نفر راغئ هغه د بدن د يوې بلې برخې د ناروغۍ شکايت وکړ ، حضور صلی الله عليه وسلم ورته وفرمايل : شهد وخوره .

* په همدې ترتيب درېيم کس راغی او د يوې بلې ناروغۍ څخه ی‌ې شکايت وکړ ، حضور صلی الله عليه وسلم ورته وفرمايل چې شهد وخوره .

* يو تن صحابي چې په دې درې واړو وختونوکې ی‌ې د آنحضرت صلی الله عليه وسلم د صحبت وياړ درلود ، ناست و ، د آنحضرت صلی

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله علیه وسلم په حضور کې ئې عرض وکړ چې ای د الله تعالی رسوله ! د دې درې واړو ناروغانو مرضونه جدا جدا او تاسې درې واړو ته د شهدو خوړلو د علاج امر وکړ ؟ رسول الله صلی الله علیه وسلم ورته وفرمایل : په دې شهدو کې له هر مرض لپاره شفا ده .

* د شاتو مچۍ ډېر کوچني او نازک جسمونه لري خو بیا هم منظم او ښایسته کور ځان ته جوړوي ، د دوي د کور ساختمان په داسې ډیزاین جوړ شوی وي چې د نړۍ مهندسین ورته عاجز دي ، له داسې توکو ئې جوړوي چې د شاتو په څېر شی په کې تر اوږدې مودې خوندي او روغ رمټ ساتل کېدای شي .

* په دې پوهېږي چې څنګه د خپلې خوښې (ملکه) او (واکمن) ځان ته غوره کړي ، د زور پاچاهي نه مني ، په ډېر ښه شان خپل وظایف په خپلو کې ویشي او دا استعداد لري چې په خپل ملک کې دقیق نظم پلی کړي .

* د دوی په مینځ کې وظایف په عادلانه ډول ورکول کېږي ، د نظافت او صفایي خیال هم ساتي ، د هغو مچیو د ننوتلو مخنیوی کوي چې له ځانه سره ناپاکو وزرونو او پښو سره د دوی پاک او صفا کور ته ننوتل وغواړي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د کور په دروازه کې حساس او هوښيار پهره داران ودروي او هر ننوتونکی څاري .

* عسل يوه ژیړه ، سره ، سپينه تور بخنه او کله هم سره بخنه خوږه مايع ده چې د عسلو مچۍ ئې توليدوي .

* دوی دا د دې لپاره جوړوي چې دا په ژمي کې يوائځنۍ سرچينه د دوی د خوراک ده ، ځکه چې په ژمي کې د مچيو لپاره د خوراک لپاره هیڅ شی نشته .

* په عسلوکې عموما ګلوکوز ، فکتوز ، اوبه ، تېل ، مينرالونه ، او نور ځانګړي انزايمونه شتون لري ، لکه چي الله جل جلاله فرمايلي دي ، مختلف رنګونه او مختلف خوندونه هم لري .

* د عسلو د مچۍ او عسلو په اړه ځيني حقايق چي د قران کريم معجزه ده ، دا ثابتوي چې قران کريم يوائځنی د الله رب العزت له لوري رالېږل شوی الهی کتاب دی ، چې څوارلس پيړۍ وړاندي هېڅوک په دې نه پوهېدل ، نه هم ساينس دومره پرمختللی وو ، او نه هم خلکو دومره مهارت پکې درلود ، او دا يقينا د الله تعالی کلام دی ، او دا د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اسلام حقانيت دی ، چي ټول ماهرين او ساينس پوهان ورته ګوته په غاښ دي .

* دا يقينی خبره ده چي عسل يوه داسې سپېڅلې غذا ده چې د ډېر وخت راهيسي انسانان ورته حيران دي ، مينه ورسره لري او د پوره علاج لپاره ئې استعمالوي .

* د شاتو مچۍ دقيق او محکم ټولنيز نظام لري او تر اوسه پرمختللو بشري ټولنو د دوی په شان عمل نه دی کړی ، د شاتو مچۍ د يو څاڅکي شاتو د لاسته راوړلو لپاره په زرو (۱۰۰۰) ګلانوکيني ، د دې لپاره چې سل (۱۰۰) ګرامه شات راټول کړي .

* د شاتو په هکله په نړۍ کې زياتې څېړنې شوي دي او د سوونو ناروغيو درملنې مواد ئې پکې پيداکړي دي . په شاتو کې ډېر مهم مواد پوتاشيم دي چې ميکروبونه له مينځه وړي ، الله تعالی په قران کريم کې د (شفاالناس) کلمه راوړې ده ، دلته په شفا الناس کې د ناروغيو قيد نه دی راغلی .

* د شاتود ګټو په هکله په قران کريم او احاديثو کې زياتې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويناوې شته دي چې د نن ورځې خلکو لپاره يوه ښه وړاندوينه ده او نن طب د الله تعالی ويناوې تاييدوي .

د اعصابو د پياوړتيا لپاره ⑧ غوره خواړه .

#که_ليکنه__مو_خوخه_شوه_نشر_يې_کړئ____

* ستاسو مغز او عصاب خوړو ته هماسې اړتيا لري لکه ستاسو زړه ، عضلات او د وجود نور غړي ئې چې لري.

* خو کوم خواړه د مغز له پياوړتيا سره مرسته کوي؟

* دلته د اتو ⑧ خوړو ليست درسره شريکوو چې په خپلې ورځنۍ غذا کې ئې په شاملولو تاسو خپل ذهن صحتمند ساتلی شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

① : چارمغز یا غوزان ...

غوزان د عصابو د ساتنې مواد لري. په غوزانو کې ویټامین E ، فولات اومیګا ۳ غوړ او انټي اکسیډنونه شامل دي.

څېړنو ښودلې د غوزانو خوړل ستاسو د عصابو له پیاوړتیا سره مرسته کوي. په یوې مطالعې کې موندل شوې چې غوزان د هغه ستریس کمولو کې هم مهم رول لري چې د عمر په زیاتیدو پیدا کېږي.

② : زردچوبه ...

زردچوبه ستاسو مغز پیاوړی کوي . دا د مغز فعالیت بهتره کوي او د عصبي ناروغیو خطر کموي. همدارنګه زردچوبه د هغو انټي اکسیډنټونو کچه پورته کوي چې ستاسو د وجود دفاعي سیستم ورسره پیاوړی کېږي. همدارنګه څېړنو ښودلې هغه مواد چې په زردچوبه کې شته ستاسو مغز ته د اکسیجن ورتګ زیاتوي او د معلوماتو د تحلیل لپاره د بیدارۍ ځواک درکوي.

③ : ماهي (کب) ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماهي د اومیګا۳ غوړو اسیدو غوره سرچینه ده. دا مرسته کوي چې مغز ښه او نرم کار وکړي. ماشومانو ته وخت ناوخته ماهي غوښه ورکول د هغوی د تمرکز ځواک پیاوړی کوي.

هغوی چې ډیره د ماهي غوښه خوري په اضطراب او ژورخپګان د اخته کیدو خطر یې تر نورو کم دی.

④ : شنې پاڼې لرونکې سابه ...

پالک، ورخاړی ګندنه او نور شنه سابه له ډیرو غورو موادو مالامال دي. سابه د عصابو د ښه فعالیت لپاره یو تر ټولو غوره خواړه ګڼل کیږي.

⑤ : د زیتون غوړي ...

عصاب تر ډیره له غوړو اسیدو جوړ دي او دا غوړ اسید د عصابو د سم فعالیت لپاره په دوامداره توګه اړین دي. د زیتون غوړ هغه څه دي چې همدا صحي غوړ اسید لري چې ستاسو عصاب، تمرکز او حافظه پیاوړي کوي. د زیتون غوړ د هغو عصبي کمزوریو مخنیوي کې هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

موثر دي چې د عمر په زياتيدو پيدا کيږي.

⑥ : هګۍ ...

هګۍ د کولينو په نوم له موادو ډکې دي، همدارنګه د بي ويټامين لري. له هګيو تر لاسه کيدونکې کولين ستاسو مغز د هغې پروسې لپاره کاروي چې د حافظې د پياوړتيا او عصبي حجرو ترمنځ د ارتباط سبب کيږي. همدارنګه هګۍ د پروتينو له پلوه هم بډاى دي چې عصابو ته مهم دي.

⑦ : ګلپي ...

ګلپي په ځانګړي توګه شنه ګلپيان د عصابو لپاره دوه مهم مواد لري. ويټامين K چې د ادراک قوه او ادراکي وړتيا پياوړتيا کې رول لوبوي او کولين چې ګلپي يې لري د حافظې پياوړتيا سره مرسته کوي. هغوى چې ډير ګلپيان خوري خافظې يې ښې وي خو که ويې کاروى.

⑧ : تور چاکليټ ...

په کمه اندازه د تورو چاکليټو خوراک روغتياته له بيلابيلو اړخونو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګټه کوي. په حقیقت کې په کمه اندازه تور چاکلیټ اوس د پخوا په خلاف د عمر د اغیزې د کمیدو او د التهاب ضد یو رول خوړو په توګه چې ذهن او وجود ته ګټه کوي پیژندل کیږي. چاکلیټ خوړل د هغو کسانو د نښو او د ناروغۍ د علامو . ژور خپګان اخته وي. څیړنو ښودلې چې په چاکلیټو کې داسې مواد شته چې عصابو ته د وینې جریان تیزوي او همدا د طبعې په بدلیدو کې مهم رول لوبوي

سر_درد_Headache__

#لیکوال__Dr_Hanif_Taib

(c) ketabton.com: The Digital Library

👈 سر درد کومه ناروغي ده ؟

* سر درد په عام ډول له کمزورۍ ، په وینه کې د زهري موادو اغیزه چې تر دماغ ورسوي او کیداي شي د یوي بلې ناروغۍ د یوي نښې په توګه هم رامنځته شي .

#لاملونه_Causes___

* میرګي ناروغي .
* دماغــی ســتړیا .
* د شـکرې ناروغي .
* په دماغ د ضربې خوړل .
* ډیر ساړه یا تودوخه لګیدل .
* په خوړو او څښلو کي نه پاملرنه .
* د ګیس پیدا کوونکو شیانو ډیر کارول .
* جنسي ناروغۍ او داسی نور مرضونو لاملونه .
* د غوږ ، پوزي ، زړه ، پښتورګو او مثاني ناروغي .

#نښي_Symptoms__

(c) ketabton.com: The Digital Library

* کانګي .
* ډیر سر دردی .
* د نبض کمزوری .
* ژبه او تالو وچ وي .
* د سترګو په وړاند تیاره راتلل .
* که د سړو له امله وي نو د سر لمس کي سریخ وي.
* همدا رنګه د ځه له کبله چې سر درد کوي هماغې نښې هم لري .

👈 سر دردي همیشه په درملو سره مه ښه کوئ بلکي لامل یي هم پیدا کړئ او د لامل په له منځه وړلو سره په خپله د سر دردی ستونزه هم له منځه تلاي شي .

#درملنه_Treatment__

#اوله_نسخه___
Tab : Disprol *
فارمولهـ_ ((Paracetamole
2 -- 1 ګولۍ د اړتیا پر مهال 4 -- 6 ساعته وروسته .

(c) ketabton.com: The Digital Library

#دوهمه_نسخه_
* Tab : Magnopyrol
فارموله______ ((Dipyiron
2 -- 1 ګولۍ سهار غرمه ماښام .

#دریمه_نسخه____
* Tab : Pyrofen 200 mg
فارموله_______ ((Ibuprofen
1 ګولۍ سهار غرمه ماښام .
* Tab : Pandadol Extra
فارووله_______ ((Paracetamole
2 -- 1 ګولۍ سهار غرمه ماښام .

👈 ددې درملو پرته چې سر دردي د څه له امله رامنځته شوي وي د هغه درمل هم ورکړئ .

#یادونه_____

* د سر دردي ښه درملنه د هغه د لامل موندل دي لکه د بې خوبۍ له امله د سر درد کوي چې شخص پوره خوب وکړي په خپله

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورسره د سر درد ښه کېږي .

👈 راروان بل پوسټ د #نيمه_سرخوږي Migrain په اړه دي . که غواړئ ورځيني ډول د هر مرض علاج او معلومات تر لاسه کړئ له مونږ سره ووسئ او دا پوسټ شئير / نشر کئ .

د غاښونو د خرابيدو شپږ ⑥ مهم لاملونه !

#که_معلومات_مو_خوخ_شول_نو_دا_پوسټ_نشر_کئ_مننه

* که چيرې د غاښونو پاکوالي ته پاملرنه ونه شي ، د غاښونو د توروالي او خرابيدو لامل ګرځي . همدارنګه خوله بد بوی پيدا کوي ، ميکروبونه ستوني او معدې ته داخلېږي او انسان په بيلابيلو ناروغيو اخته کېږي . خوله او غاښونه د انسان د روغتيا هنداره بلل کېږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې لیکنه کې هغه عام او مهم عوامل چې د غاښونو د خرابوالي لامل ګرځي ، بیانوو .

۱. په ناسم ډول بورس وهل :

* زیاتره خلک د غاښونو په بورس کولو کې د احتیاط څخه کار نه اخلي . د غاښونو په بورس کولو کې باید له زیات سرعت یا تیزۍ څخه ډډه وشي ، تر څو مو وریو او غاښونو ته زیان ونه رسیږي . او تر ۲ یا ۳ دقیقو پورې هره ورځ دوه ځله استعمال شي .

۲. په غاښونو کې ډکي وهل :

* زموږ په ټولنه کې زیاتره خلک دا عادت لري ، چې د ډوډۍ خوړلو وروسته د غاښونو د پاکوالي لپاره له ډکي استفاده کوي . د غاښونو روغتیا پوهان وايي ، دا عادت مو د غاښونو روغتیا ته زیان اړوي او ورۍ مو ورسره زخمي کیږي .

۳. د سختو شیانو ماتول :

* د غاښونه په وسیله د چهارمغزو ، بادامو او ځینو نورو سختو

(c) ketabton.com: The Digital Library

شیانو ماتول مو د غاښونو روغتیا ته زیان رسوي ، چې همدا عوامل د غاښونو د بریښ سبب ګرځي .

۴. د انرژي څښل :

* د انرژیو او یخو مشروباتو څښل نه یوازې ستاسو عمومي رغتیا ته زیان رسوي ، بلکې د غاښونو روغتیا ته مو هم جدي زیان اړوي . ځکه دا ډول څښاک په خپل ځان کې بې شمیره کیمیاوي مواد لري ، او څښل یې غاښونه توروي ، ورستوي یې او همدا ډول مو معدې ته هم جدي ګواښ پیښولای شي .

۵. د نوکانو زبیښل :

* زیاتره خلک دا عادت لري ، چې وخت ناوخت خپل نوکان د غاښونو په وسیله زبیښي ، موښي او پرې کوي . دغه عادت د غاښونو مینا یا سپینوالي لپاره ډیر زیان لري او همدرنګه په نوکانو کې راټول شوي خطرناک میکروبونه مو د وجود نورې روغتیا ته هم زیان رسولای شي .

۶. نشه یي توکي :

(c) ketabton.com: The Digital Library

* سګرېټ ، چرس ، نسوار او نور نشه يي توکي د غاښونو روغتيا ته جدي زيان رسوي . همدا رنګه روغتيا پوهان وايي ، د نشه يي توکو لوګی د غاښونو تر منځ په فاصله کې خوندي پاتې کیږي ، چې له دې سره د ګڼو نورو ناروغیو سبب هم ګرځي .

سهار وختي پورته کېدلو حیرانوونکې او په زړه پوري ګټې !

---

* سهار وختي پورته کېدل د ډېرو خلکو لپاره یو ستونزمن کار وي ، خو په اړه ئې مشران وايي ، چې ژر ویده کېدل او ژر پورته کېدل مو صحت مند ، دولت مند او عقل مند کوي . که چېرته تاسې سهار وختي چېرته د تګ اراده هم نه لرئ ، بیا هم باید وختي پورته شئ ، ځکه چې سهار وختي پورته ډېر زیاتې ګټې لري ، چې دلته به ئې ځینې ولولو .

#د_ښې_زده_کړې_پاره____

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د امریکا په یو پوهنتون کې د ترسره شوې څېړنې له مخې ویل کېږي ، هغه زده کړیالان چې سهار وختي پورته کېږي ، تعلیمي وړتیا ئې له نورو زده کړیالانو غوره وي او هغه چې نا وخته پورته کې د درس پرمهال ئې فکر پرځای نه وي .

#تخلیقي_وړتیاوې_ډېروي___

* سهار وختي پورته کېدل مو تخلیقي وړتیاوې ډېروي او پخپلو کارونو کې د نوو تجربو موقع درکوي ، د نړۍ بریالي حالت په دې پوهېږي او سهار وختي د پورته کېدلو عادت لري .

#د_مازغو_لپاره_ګټور_وي____

* په سهار وختي پورته کېدو سره لکه څنګه چې تاسې ته ډېر وخت په لاس درکوي او تاسې خپل کارونه په سم ډول ترسره کوئ ، نو ټوله ورځ به له اندېښنو او پریشانیو څخه ژغورل شوي یئ ، پخپل وخت سره کار کول مو ذهناً ارامه کوي .

#مثبت_فکرونه___

(c) ketabton.com: The Digital Library

* سهار وختي پورته کېدل مو د منفي فکرونو وده کموي او مثبت فکرونه ېې ځای خپلوي ، لکه څنګه چې ستاسې ټوله توجه خپلو کارونو ته وي ، نو وختي پورته کېدل مو له منفي فکرونو ژغوري .

#د_ناشتې_یا_سباناري_وخت___

* سباناری یا ناشته مو فعالیتونه ، تخلیقي وړتیاوې او ذهني وده ډېروي ، نو سباناری هېڅکله مه پرېږدئ او هغه وخت ېې وکړئ کله چې له خوبه راپورته کېږي . دغه راز یو ښه سباناری مو د بدن روغتیا لپاره هم اړینه وي او له چاغښت مو ژغوري .

* ان شاء الله چې د سهار وختي پورته کېدلو عادت به خپلوو، .

(c) ketabton.com: The Digital Library

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