

صحت کور

لومړۍ کال، درېیمه ګڼه، سرطان ۱۴۰۵ش / جون - جولای ۲۰۲۶م / محرم الحرام ۱۴۴۸ق



« غډايي ناروغی

« سرطانې خواړه

« چې دا میتابولیزم څه ته وایي؟

« د ډېرې خوړې خطرناکې پایلې

« د چا لمپاره هم زهر مه خوړئ!

« سبزیانې خوړل کوم تاوان هم لري؟

« پڼه او شکر

« بشپړ خواړه

لیک لړ



۱	Body Mass Index
۲	چې دا میتابولیزم څښی دی؟
۳	غذایي ناروغۍ
۴	هورمون گډوډونکي خوراکونه
۵	دا پراسېس سوي خواړه اخېر دي څښي؟
۶	تاوان
۷	له خوراک سره هم وزن کمولای سئ!
۸	د چا لېهاره هم زهر مه خورئ!
۹	له خوړو انتقالېدونکې د ځيگر ناروغۍ
۱۰	زموږ خوراکونو کې د پروټینونو کړدار او اهمیت
۱۱	د اوسپنې د کمخوني غذايي درملنه
۱۲	د غوا شیدې که د مور؟
۱۳	د ډېرې خوړې خطرناکې پایلې
۱۴	هم مخکې له ډوډۍ هم روسته له ډوډۍ
۱۵	د نس ناستي او کانگو چاره
۱۶	د معدې کورنۍ درملنه
۱۷	ینه او شکر
۱۸	سرطاني خواړه؟
۱۹	سبزیانې خوړل کوم تاوان هم لري؟
۲۰	بدن پاکوونکي محلول
۲۱	د وېلني شربت کومه گټه هم لري؟
۲۲	د لېمو اوبو حیرانونکې گټې
۲۳	د هندوانې یوه بله گټه
۲۴	شفقالو
۲۵	د توت او تروو گمپېنېشن
۲۶	بشپړ خواړه
۲۷	خرما
۲۸	شیدې
۲۹	هگۍ
۳۰	"نن درته د گلقتند نسخه لیکمه"

د امتیاز خاوند:

صحت کور اداره

مسؤل مدیر:

ډاکټر زاهد نایل

ډیزاین چارې:

انجنیر شریف احمد

کتنپلاوی:

سمسور، س. عظمت، غزال

د ترلاسه کولو انلاین ادرسونه:

سیکارام ویپانه

کتابتون ویپانه

افغان جرمن ویپانه

د گوگل ارشیف

صحت کور fb

یادونه

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

په دې گټه کې به د مختلفو خوراکونو، د خوراکونو د اغېزو، غذايي ناروغیو، د ناروغیو د غذايي درملنې او گڼو نورو خوراکی مفاهیمو په اړه آډېټ مطالب ولولئ.

Body Mass Index

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

مالومول يې داسې دي چې قد به په ميټر مربع حساب کړئ او وزن په کيلو گرام، بيا به وزن په قد تقسيم کړئ، حاصل يې چې څو راغی، همدغه مو BMI دی.

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

د بېلگې په ډول د يو نفر قد ۱۸۰ يا ۱،۸۰ ميټره دی. ميټر مربع ته يې چې اړو نو ۱،۸۰ او ۱،۸۰ سره ضربوو چې ۳.۲۴ کيږي.

اوس يې وزن چې فرضاً ۱۰۰ کيلو دی رااخلو او

په ۳.۲۴ يې وېشو چې ۳۰.۸۶

يې حاصل

راځي او همدا

يې BMI دی.

اوس دا چې؛ دا

برابر دی؟ کم دی او

که زيات؟ نو لاندې



اندازې وگورئ :

۱. له ۱۸.۵ نه لږ... کم وزنۍ.

۲. د ۱۸.۵ او ۲۴.۹ تر منځ... نارمل.

۳. د ۲۵ او ۲۹.۹ تر منځ... وزمين يا چاغښت ته ور نږدې.

۴. د ۳۰ او ۳۴.۹ په مابين کې... چاغ.

۵. د ۳۵ او ۳۹.۹ ترمنځ. . . . ډېر چاغ.

۶. له ۴۰ وړ پورته. . . . بېخي ډېر چاغ (خطر کې).

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

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

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

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

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

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

او که له دې لږ وړ جېگ تر دا ۲۵ پورې و نو بېخي ښه حالت کې یی؛ خپل روتین مو جاري وساتئ.

که تر دې ښه وړ زیات و نو ورزش او د وزن را کمولو غذايي رژیم په ځان لازم کړئ او تر دې هم چې لوړ راغی نو بېخي زر یې غم خورئ، چې له ناوړه عواقبو په وخت وژغورل شی.

دلته خو ما د پوهاوي له پاره لکه د مکتب د ریاضي غونډې سم حساب ورته کړ، خو تاسې د BMI کارپال د خپل ځیرک موبایل له پلې ستوره را ښکته او په څو ثانیو کې یې په ډېره اسانۍ حساب کړئ.

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

چې دا میتا بولېزم خشی دی؟

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

د ډاکټرانو په وېډیوگانو او لیکنو کې به له دې ټکي سره
ډېر مخ کېږي نو راځئ چې نن یې په ساده پښتو کې
وېږنو!

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



پروسي ته ميتابولېزم وايي .

نو د دې له پاره چې
ميتابولېزم مو ښه سي او
له دغو ناروغيو بچ سي
يا كه پې اخته يئ نو
كنترول سي .

چې ښه مو سر خلاص سي يو مثال درته وايم ؛ غوښه
مو واخيستله ، ښه ښايسته مو پخه كړله ، په خوړلو مو يې
شروع وكړله ، هضم سوه او اينرجي يې ځيگر ته لاړله ،
له هغه ځايه ستاسې د عضلاتو طاقت ته پكار راغله نو
دا دومره اوږده مرحله ميتابولېزم نوميري .

دا نن سبا چې مرضونه دومره ډېر سوي نو تر ټولو غټ
سبب يې د غير صحي خوراك انتخاب او بيا خراب
ميتابولېزم دى .

تر څو چې لايف ستايل كې بدلون را نه ولو يانې
خوراكونه سيي او صحي نه كړو ، ورزش او تمرين و نه
كړو او د دې له پاره خپل مالي ، ذهني او بدني حالت ته
سمه پاملرنه و نه كړو نو دا د خراب ميتابولېزم ناروغۍ
به هيڅ كمې او كنترول نه سي .

شكر ، د وينې غوړ ، چاغوالى ، لوړ فشار ، د يوريك
اسيد زياتوالى ، د كلشيمو كمى ، كمخوني ، د سترگو او
حافظې كمزوري ، مردانه كمزوري ، د زړه حمله ، فالج
او ان كېنسر د ميتابولېزم د خرابوالي له كبله پيدا كېږي
نو ځكه ورته ميتابوليكي ناروغۍ هم وايي .

بايد چې يو له بسيارخوړۍ
لاس واخلي او بل چې د
څشي خوړلو ته مو نېت
وي نو دومره سوچ پې
وكړئ چې دې نه مو بدن
گټه اخيستلى سي او كه
نه؟

بس همدومره كار دى!
صرف لږ سوچ ، لږه پابندي
او لږه د خيتې دښمني
پكار ده نور نو بيا تاسې نه
ميتابولېكي
چيشي غواړي؟

غذایي ناروغۍ

خبر هم نه یوو او بلها کالوریاني مو اخیستلې وي چې بیا یې د مصرفولو وړتیا هم نلرو.

نه واک کوو، نه بل تمرین یا جیم او نه داسې بل کوم دروند کار؛ نو بیا دغه خوړې او کالوریاني د واړگې او غوړو په بڼه زموږ په بدن یو اضافي بوج او اخر کار مرض بلکې مرضونه وگرځي.

خو ښه خبر دا ده چې په دغو کې زیاتره ناروغۍ قېمتي دوايانې او مستقلة درملنه نه بلکې د غلطو خوراکونو سببي او صحي کول غواړي.

چې د بدن له سالمیت سره یې اړخ نه لگاوه او قدرتي سیستم یې منحرفاوه یانې د هضم او گټې اخیستنې پروسې یې زیانمنولې نو دغه خوراکونه درست نه دي.

لکه: صیقل شوي قندونه، خواړه مشروبات، پاکټي او ډیي بند خوراکونه، د پخلي مصنوعي غوړي او تیل او بازاری تېز او توند خواړه.

دا شيان په ډېرې چټکۍ سره هضمیږي او هماغسې په تېزۍ د بدن د خوړې کچه یانې شکر جیگوي چې د زیاتو انسولینو د ازادېدو سبب گرځي.

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

خوراکونه یوازې نس نه مړوي بلکې بېلابېلې ناروغۍ هم پیدا کوي.

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

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

بې غمه؛ ښه ډېر فاسټ فوډز خوړو. بازاری خوړه په محسوسه او غیرمحسوسه توګه

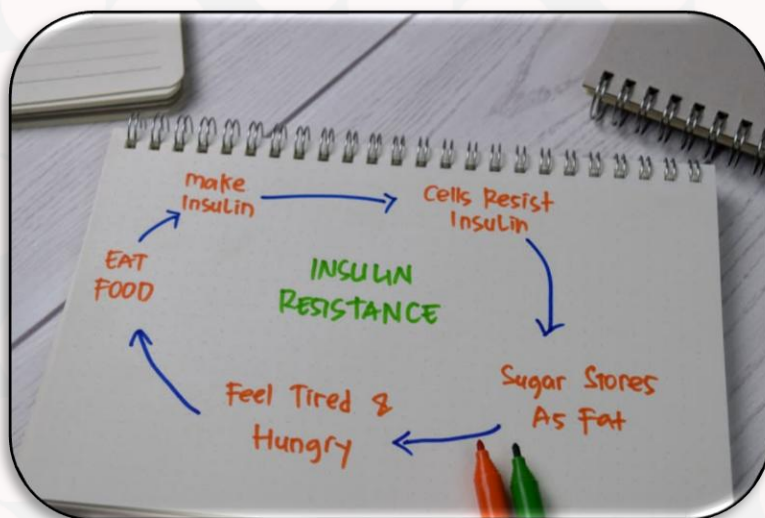
پرېمانه استعمالوو. سپین اوږه چې د ناروغیو جرړه ده؛ زموږ اساسي خوراک دی. دغه رنگ، د نوشابو شوق بېل کوو.

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

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

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

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



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

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

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

یانې د بازاری نشایستې یا کاربز په جای طبیعي قندونه وکاروو چې لږ په کراره هضمیږي.

هورمون گډوډوونکي خوراکونه

زیاتوي چې هم میاشتنی
عادت گډوډوي او هم د
سترتیا لامل گرځي.
که څه هم د دغو خوړو

مرض او دانې نورې پسي
چټکوي.
۴. لښتیا او تولیدات
يې: که زیات او د ډېر



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

۲. سره کړي او
چټک خواړه:

غیر صحي غوړ لري چې
د التهاب سبب گرځي
او د ښځینه هورمون
ایستروجن او نرینه
هورمون تیستیسټرون
کچه خرابوي.

۳. صیقل سوې خوړه:

یو دم انسولین او
کورټیسول جیگوي چې
هورموني ناروغی لکه
PCOS یا په میندو کې د
امیدواري د ضایع کېدو

تاوان مېرمنو ته ډېر
متوجه دی خو دا چې
دفتری خلک او د بازارنو
او لیلیو ځوانان یې ډېر
کاروي نو ښځو سره سره
دې دوی هم ورنه ورو ورو
پرهېز شروع کړي.

وخت له پاره و خوړل سي نو
د التهاب د زیاتېدو تر
څنگ یې خپل هورمونونه
د بدني هغو په کار کې د
مداخلې سبب کېږي.

۵. کافین: د فشار
هورمون یانې کورټیسول

دا پراسېس سوي خواړه اخبر دي څشي؟

مواد دي چې دا خواړه پرې د اوږده معياد له پاره خوندور او سالم ساتل کېږي.

څنگه به يې پېژنو؟

- د اجزا او ترکيب اوږد لېست به لري.
- د ناپېژنده کېمیکلو نومونه ورباندې وي.
- د E۱۰۰ او E۱۵۰d غوندې؛ E او مختلفې نمبرې به لري.
- اضافي خوړوالی، تروشوالی او غوړوالی لري.
- زياتره يخچالي، بوتلي، ټيمي او ډبي بند وي.

البته ټولو ته تاواني نه سو ويلاى بلکې په سپکو او سختو پراسېس سويو خوړو کې کته گوري کېږي.

سپک؛ لکه: تازه مېوې او سبزېانې يا يو ظرف کې جای پر جای سوي غوښه که د يو څه وخت له پاره يخچال کې اېښودل سوي وي.

يا له بازاره ځينې نور د خوراک او چښاک مواد که د لېږد د انساني په خاطر موقت بسته

اکثر به د تغذيې، شکر او د هضمي ناروغيو له متخصصانو اورئ چې پراسېس سوي خواړه مه خوړئ بلکې قدرتي خوراگونه مو بايد لومړيتوب واوسي.

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

په کاتونو، قوطيو، ډبيو، پاکتونو، ټيمي او پلاستيکي رنگارنگ اوزارو کې بسته بندي کېږي.

د دغو خوراگونو په طبيعت کې کار لرل کېږي يانې مختلفې ذايقي، رنگونه، کېمياوي مواد، اضافي بوره، غوړ او اېنرجياني ورگډېږي.

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

خو اصل ستونزه يې په ډېره تودوخه پخېدل، غير طبيعي غوړ، مصنوعي خواړه، کېمياوي مرکبات او نور مختلف ضميمه

Union یا اروپایی
اتحادیہ له
خوا

بندی یا یو بوتل یا
بل لونبی کپی
اچول



منظور

Europe يا اروپا له نومه اخېستل
سوي او دا E د

سوي

وي نو

چندان زیانمن نه
دی.

سوی لنڈیز دی.

ځينې هغه پراسپس خوراکونه چې زموږ بازار، مېنو او دسترخوان يې نيولي؛ دا دي:

- نوشايې او اېنرجيائي
- رنګارنګ جوړسان
- کپک او بسکت
- بريډ او پستيرياني
- چيس او برگر

چپس، کبک، بیسکټ او نوشابې په سختو او هغه چې ډېرې Eنمبرې لري په بېخي زیاتو یا لوړه درجه پراسېس سویو خوړو کې راځي چې زیاتره غیر صحي بلل کېږي.

اوس به وائی چي E نمبري خشي دي؟

دا په پراسېس سویو خوړو کې د محافظتي،
رنگ، خوند، مایع، جامد یا ګډوله ساتونکو

ترکياتو کوڊونه دي چي د European

- شیرینی او چاکلېټ
- لولي پاپ او زاولې
- د قوطي شېدې او ملایي
- ټیږي لوبیا او نخود
- بوتلي تروي او کورت
- پاکټې اچار او مربا
- کچېپ او پاکټې ذایقې
- نوډول او ساسېج
- ډیې بند، غوښه او ماهی
- پوډري شیدې
- مصالحې او رنگونه
- او داسې نور

دا دې هم هېره نه وي چې لېکتوجن، سریلاک، نېډو او د خوارخواکۍ پوډرې او ککو او خپله گولی او شربتونه پراسېس سوي شيان دي خو د دغو کارول د ډاکټر په لارښوونې د ضرورت مطابق او په مالومه کچه کېږي.

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

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

قدرتي غوړیو یا تېلو او صحي چرېبې کې د خوړو د تیارولو، قدرتي پروټیني خوراکونو او د رنگونو، ذایقو، کاربز یا قندونو او اضافي کالوري لرونکو شيانو د نه استعمال تبلیغ کوي.

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

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

د پراسېس خوړو ځینې عمده تاوانونه:

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

- پیدا سوی چاغښت په اسانه نه
کمیږي.
- د انسولینو حساسیت په مقاومت بدلوي
یانې د انسولینو تاثیر خرابوي.
- شکر او فشار یو دم جېگوي.
- د معدې د التهاب او زخم باعث گرځي.
- قبضیت پیدا کوي.
- د کولو حساسیتي او عصبي ناروغی
نورې تشدیدوي او ان هضمي
سرطانونه رامنځته کوي.
- د الرجي او ساه بندي لامل گرځي.
- د ماشومانو جسمي او عصبي وده
ضعیفوي.
- او بالاخره د روږدي کېدو له امله یې
ډېر خوراک د اضطراب او زور خپگان
سبب کېږي.

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

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

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

په تېره د هغو له پاره چې؛ لکه: شکر، فشار،
د وینې غوړ، چاغښت، د کولو د حساسیت
او عمومي الرجي غوندې اوږد مهالې
ناروغی لري.

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

تاوان

ډايرېک به ووايي زياته
نه سوه؟ بوج نه سي؟

سترگې به خوارې را
واړوي؛ پوښتنه به وکړي،

پوري به په مړه گېډه
نوش جان کوي.

سگرېټ، نښوار، پان او
چيلم به ښه ډېر کوي او

په گنده غوړيو يا تېلو کې
پخ سوې پکوپې،
سموسې او چپس به
بې غمه خوري.



تاوان خو به نه کوي؟
البته هغه اصل جاي کې
چې د خوراک چښاک
وخت وي موږ يوه هم دا
مالومات و نه کړ چې دا
شيوه له خشي جوړېږي؟
تاواني خو نه دي!؟

هماغسې به له مکروبو
ډکه خوله گرځي.
خو يو وارې هم چورت نه
وهي چې دا شيوه کوم
تاوان هم لري او که نه؟
بيا چې کله ډاکتر ته
ورسي او دوا ورته درې
څلور قلمو نه اضافه کړي،

له ناصافو او غير صحي
اوبو او رنگونو جوړ
مشروبات به ښه په خوند
چکي.
په ربړۍ گانو او لاس
گاډيو باندې په خلاصه
هوا کې خرڅېدونکي
رنگارنگ چاپ، مانتو،
پيرکي، گول کېي او پاني

له خوراک سره هم وزن کمولای سئ!

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



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

ډېری د تغذیې ډاکټران په ساله توګه د وزن کمولو له پاره دغه سپارښتنې کوي:

۱. د خوراک اندازه کنټرولول:

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

۲. خواړه متوازن کړئ:

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

تر څو مو هم باډي چُسټه او سخته جوړه سي او هم بېلابېلې ذایقې در باندې و نه درېږي.

۳. خوراک په بشپړې توجه سره کوئ:

هغه وخت خواړه خوړئ چې رښتیا وړي یئ؛ کله چې ماړه سوئ نو زر یې بس کوئ.

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

۴. کافي اوبه چکئ:

د ورځې په اوږدو کې ډېرې اوبه چکئ په ځانگړې توگه هغه وخت چې د خولو له لارې ډېرې اوبه او مالگې ضايع کوي.

۵. د کور يا اطاق خواړه خوري:

که مقيم يی نو هسې به هم کور کې خوراک کوي، البته وخت نا وخت د اطمینان په خاطر د اشپزخانې جاج اخلي.

او که له کوره لرې يی نو پخلی په خپل لاس خپل اطاق کې کوي ځکه چې خواړه به مو له نظر لاندې وي، تازه گي او حفظ الصحه به يې هم يقيني وي.

۶. خواړه مه قضا کوي:

روتين دوه وخته يا درې وخته خوراک او هم سنبکس يا په کليواله اصطلاح د غاښ گرمولو سپک خواړه او وخت تنظيم کړی.

ځکه چې بيا په يوه وار ډېره در نه خوړل کېږي او د وينې خوږه او وزن مو بې کنټروله کېږي.

۷. مسلکي مشوره اخستل:

د تغذيې ډاکټر او د فېټنېس ماهر ته ورسئ چې موزون، خوندي او موثر غذايي رژيم درته جوړ کړي.

روستۍ خبر دا چې د يوه او بل تجربو پسې مه ځئ ځکه چې د يوه کس ټوټکه يا کړنچاره شايد د بل نفر له پاره په وزن کمولو کې هغسې موثره او مرستندويه نه وي.

نو په دې اړه په جدت سره د مسلکي روغتيايي ادرسونو لارښوونې تعقيب او عملي کړئ.

خو دا هم په ياد لرئ بايد چې وزن کمول مو شعوري فيصله وي او د يوې دوامداره پروسې په توگه يې تعقيب کړئ نه لکه د يو څو ورځو شوشا!

د چا له پاره هم زهر مه خورئ !

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

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



د پښتونخوا په "ستړی مه شې" ډرامه کې د
"مېري" په نوم جلکۍ ته يې مین له
سي اېس پي مامور جوړېدو روسته د خوړو
ډي نه مټايي وستيې خو هغه بېباکانه ورته
وايي: "زه سويتس نه لايک کوم؛ بنده
غټی."

مېن خانه خراب يې د زړه غرض بولئ او که
مرض، په مخه کړی وي؛ بيا ورته وايي:
"په يوه مټايي به ته څونه غټه شې؟! هن،
زما ډپاره يې وخوړه! زه به من من غټ
شم!!"

خو هغه بيا رد ځواب
ورکړي: "اوه نو!
کېلوريز!



لاتس اف
کېلوريز! زه ستا
ډپاره خپل وجود نشم
Spoil کولې!"

مشروب، چپېس،

برگر، پیزا، د بیکري سامان، کافي او مختلف تېز او توند چایونه درته راواخلي!

ښه ورته پته وي چې دا شيان مصنوعي بوره، اضافه او تاواني غوړ، رنگونه، نور کیمیکل او بلا مضر مواد لري خو بیا به هم وایي: "خیر دی! زما له پاره یې وخوره! وچکه!"

که انکار وکړئ او د بل ساده او طبیعي شي غوښتنه وکړئ نو سي اېس پي افسر صاحب به درته ووايي: "زهر نه دي! معمولي شی دی. واخله یاره! مړ کوي دې نه!!"

رښتیا هم ټک له ټکه خو مو نه مړه کوي خو د وخت په تېرېدو سره دا د یو او بل انډیوال یا خپلوان دا بې جایه ناز وړل مو جای ته رسوي.

دا جېنسېنگ، رېډبول، مونستر، هېټ، سټېنگ، پیپسي، کوک، جوسونه، شربتونه

او نور ټول غازي او بې گازه بازاری مشروبات، برگرې، پیزاوې او نور رنگارنگ پاکټي او فاسټ خوراکونه مو په بېلابېلو پېچیده ناروغيو اخته کوي.

چې په سر کې یې چاغښت او د وینې غوړ دي؛ کوم چې د لوړ فشار، شکر، د معدې، ځیگر، پښتورگو او د زړه د بیماریو او سرطان غوندې زوند اخیستونکو مرضونو باعث کېږي.

د دې له پاره چې د مینې او اخلاص پر جای مو خپل یار، دوست، خپلوان او محبوب ته تاوان و نه رسي نو بیا بیا ورته د مضرو او تاواني خوراکونو ستونه مه کوئ!

رنې اوبه، چای، کوم بل طبیعي مشروب او یو ساده خوراک ورته راوړئ او بیا که لا دا هم ورته وایئ "چې څه تیار وي؛ هغه د یار وي!" هم هیڅ خبره نه ده بس خالي چې د صحت خونه یې ور وړانه نه کړئ!

له خوړو انتقالېدونکې د ځيگر ناروغۍ

وېروس چې بدن ته داخل سي نو له ۲ تر ۶ اونيو بعد يې نښې را ښکاره کېږي او دا دي :

- تبه
- زړه بدوالی او کانگې
- د اشتها کموالی
- د ځيگر شاوخوا درد
- د سترگو او پوستکي زېړوالی
- تور رنگه تسې متيازې
- پيکه رنگې ډکې متيازې
- کله نا کله خارخښت

تشخيص يې د ځيگر د وظيفوي معاینې يا LFT او د هيپيټايټېس A او E د مخصوصو انټي باډيو په مرسته کېږي.

د دواړه ډوله وېروسي ناروغيو د درملنې له پاره کوم وېروس ضد درمل نه‌سته خو د ناروغ د حالت د بهتري په خاطر دا لاندې تدابير مهم دي :

- استراحت
- سپک او متوازن خوراک
- زياتې اوبه او مايعات چکل
- د تبې او درد له پاره پراستامول کارول.
- الکولو او نورو ځيگر ته تاواني شَيونو نه پرهېز.

هيپيټايټېس A او E هغه وېروسونه دي چې د اوبو او خوړو په ذريعه د انسان بدن ته داخل او د ځيگر د التهاب باعث گرځي.

شريک ټکي:

- دواړه وېروسونه عموماً د ککړو اوبو يا خوړو له لارې خپرېږي.

• حادې يا لنډمهاله ناروغۍ دي، يانې د يو څو اونيو له پاره وي بيا ورکېږي.

- زياتره ناروغان يې بې له کومې ځانگړې درملنې په خپله ښه کېږي.

• شديد زېړی (Jaundice) پکې وي په خاصه توگه لويانو کې.

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

خپله هم تل پاکې اوبه او پاک خواړه کاروي. لاسونه هم بيا بيا وينځي. نور هم دې اسانه خو ارزښتمن کار ته وهڅوي.



Clean Hands, Clean Food

Stop Hepatitis A & E

د مخنيوي له پاره يې صافې او جوش کړې اوبه چکل، ناپاک خوراک چنباک نه کول او ډوډۍ نه مخکې او ضرورت پوره کولو نه روسته ضرور لاس وينځل دي.

د هېپټايټيس A خو واکسين هم کېږي او د E بيا په ځينو ځينو هېوادونو کې سته، عام نه کارېږي.

ياده دې وي چې په

زموږ خوراکونو کې د پروټینونو کړدار او اهمیت

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

او نومونه یې دا دي: گلوټامک اسید، الانین، اسپارټیک اسید، سپرین او اسپراگین.

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

د دغو نومونه بیا دا دي: ارجینین، ټایروسین، سپستین، پرولین، گلیوټامین او گلايسین.

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

پروټینونه یا لحمیات یو ضروري امینونه اسیدونه نه تهیه کوي له کومو چې زموږ د بدن حجرې جوړېږي.

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

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

امینو اسیدونه بیا ډېرر کوچني واحدونه دي چې پروټین ترې جوړېږي او د انسان بدن ټوټل ۲۰ امینواسیدونو ته اړتیا لري.

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

د دغو نهو نومونه دا دي: هیسټېډین، لایسین، لیوسین، اېزولیوسین، ټرېټوفین، فینایل الانین، میتیونین، تریونین او وېلین.

د امینو اسیدونو تر منځ د
بیولوژیکي یا حیاتیاتي
توپیر د جدید علم پر
بنسټ،

انسانان پروټینونه له دوو بنسټیزو غذایی سرچینو څخه اخلي
چې د یوې ذکر د لیکنې سر کې سوی او بله یې نباتي سرچینه
ده چې په هغو هم خبرې کوو.

د نباتي پروټین لرونکو خوراکونو
غوره نمونې لویا،
حبوبات،



پروټینونه
د مکمل او
نامکمل تر

باقلي
او

عنوانونو لاندې هم درجه
بندي کېږي.

مکمل پروټینونه هغه دي
چې زموږ د بدن د
ضرورت گرد اړین امینونه
اسیدونه پکې په مناسبه

مغزیات دي چې اړین امینو اسیدونه نه لري البته اسانه او
ارزانه پیدا کېږي ځکه خو په زیاته اندازه کارول کېږي هم.

دا چې په حیواني پروټینونو کې نظر نباتي پروټینونو ته د اړینو
امینو اسیدونو کچه او شمېر زیات دی نو ځکه یې غذایی
اهمیت هم ډېر دی.

کچه وي او تقریبا ټول حیواني پروټینونه په دغه لړ کې راځي. په نا مکملو پروټینونو کې د یوه یا له یوه د زیاتو امینو اسیدونو کمی وي نو ځکه خو دغه نوم هم ورته اخلي البته کمی یې مطلق یا مقابلتا کېدای سي.

د بېلابېلو توکو د غذايي اهمیت د پرتله کولو له پاره د هگۍ پروټین معیار منل کېږي یا بلل کېږي.

یانې مقایسه په هگۍ کې له موجودو اړینو امینو اسیدونو سره کېږي کوم چې د زیات هضم وړ دي.

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

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

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

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

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

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

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

څنګه چې د خلکو اقتصادي وضعیت ښه کېږي نو ورسره د حیواني پروټینونو د کارونې کچه هم ډېرېږي.

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

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

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

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

دا چې تر ۶ مياشتو پورې د ماشومانو وده ډاډمنه وي او برابر وزن اخلي نو وجه يې د مور له شيدو د پروټينونو اخيستل دي.

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

د تازه څېړنو له مخې ويل کېږي چې په دغه حالت کې يې يوازې بدني وده نه بلکه ذهني وړتيا هم اغېزمنېږي.

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

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

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

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

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

د اوسپنې د کمخوني غذايي درملنه

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

په دې ډول کمخوني کې د اوسپنې د کمي له وجې هيموگلوبين کم وي چې د سترټيا، کمزوري او ساه کې د سختي لامل کېږي.

نو د دې له پاره چې له دغو ستونزو و نه کرېږئ نو بايد داسې خوړو ته مخه کړئ چې د هيموگلوبين (اوسپنې) کچه مو لوړه واوسي.

راځئ چې له اوسپنې مالامال خوراکونه وپېژنو :

۱. د حيواني سرچينو خواړه؛ چې له دغو خوراکونو اوسپنه ښه جذبېږي او په لاندې ډول دي:

- يينه
- سره غوښه
- چرگ
- ماهی
- سمندري خواړه

۲. د نباتي سرچينې خوراکونه؛ دغو کې هم اوسپنه وي البته جذب يې لږ دی خو بيا هم

فايدهمن دي چې عمده، اسانه او ارزانه هغه يې دا دي:

- د شنو پاڼو سبزيانې لکه پالک، ساگ، د مولی پاڼې او ملخوزې.
- دالونه او دانې لکه دا غټ دال، مسور دال، چنې، لوبيا او سويابين.
- وچه مېوه لکه ممیز، خرما، انځر، بادام او چارمغز.
- غله جات لکه د ناصافو يا ناچاپ سوپو غنمو اوږه، وربسي، شوله يا اوړی.

۳. د اوسپنې د جذب ښې کوونکې غذاگانې؛ هغه دي چې د ډېر ویتامين C لرلو له کبله وينې

ته د اوسپنې جذب زیاتوي لکه:

- مالتې
- کڼو
- لېمو
- تازه الوبخارا
- روميان
- فرنګي انگور يا په فارسي "امله"

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

- چای او کافي.
- له ډوډۍ سره هممهاله شيدې او د شيدو محصولات استعمالول.
- بازاری خوارک يا فاسټ فوډ لکه برگر، پيزا، شورما، سپنډوېچ او نور سره کړي خوراکونه.
- او نوشابې؛ غازي او بې گازه.



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

د غوا شیدې که د مور؟

له هغې روسته یې که کموي هم خیر دی
ځکه چې په دغه وخت کې ماشوم بیا نور
خوراک هم کولای سي.

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

هم دې د شیدو د نه ورکولو له کبله خپل
ځان لکه سرطان غوندې لوی مرض او
نورو ډول ډول ناروغيو نه وساتي او هم دې
د ماشوم وده او صحت نه خرابوي.

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

که بېخي نه کېدله، یانې د مور شیدې کمې
وې یا یې په وخت خپل ماشوم ته
رسیده گي نسوه کولای نو فارموله شیدې
یې ښه متبادل اېشن دی.

ځکه چې د دغو شیدو په ترکیب باندې ډېر
کوشش سوی چې غذايت یې د مور شیدو
ته نيزدې واوسي.

زیاتره میندې پوښتنه کوي چې ماشوم ته د
غوا شیدې ورکولی سو که نه؟

او چې ورکوي یې بیا وایي چې دا ماشوم
مې ولې ښه کېږي نه ورسره؟

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

د دې وجه دا ده چې د غوا شیدې په اصل
کې خپله د غوا د بچي له پاره دي نه د یوې
مور د بچي له پاره.

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

د کمکي او بیا نوزاد له پاره چې دي هغه د
مور شیدې دي چې یو بهترین، بشپړ او
بېخي ځانگړی خوراک دی.

هم یې اوبه دي، هم یې ډوډۍ ده، هم یې
د ویتامینونو ضرورت پوره کوي او هم د
پروتین او قندونو.

طب هم وایي چې تر شپږو میاشتو دې
ماشوم ته مور خپلې شیدې ورکوي.

دغه رنگ د غوا په شیدو کې د اوسپنې

نو په ډېره کم عمري کې د غوا شیدې

خوړل د Cow's Milk

Allergy یانې د غوا شیدو

سره د حساسیت خطر

زیاتوي.



چې بیا په ځینې حالتونو کې

له ماشومه په ډکو میتازو کې

د وینې تلو سبب کېږي او په

مایکروسکوپ به مالومېږي.

البته له یو کلنۍ روسته بیا

ماشوم ته د غوا شیدې

ورکول کېدای سي ځکه چې

هضمي سیستم او پښتورگو یې تر ډېره

برېده وده کړې وي نو هضمولای یې سي.

خُص؛ که د غوا شیدې سمدستي څه

روغتیايي ستونزې پیدا هم نه کړي بیا هم د

نویو زېږېدلیو ماشومانو له پاره بهترین

انتخاب نه دی.

هدف دا دی چې مور او پلار له طبي او

ساینسي مالوماتو خبر سي او ښې پرېکړې

وکړای سي.

نور نو روستی انتخاب بیا هم د دوی په

لاس کې دی خو پوهاوی ضروري دي او

دا دی دا یې تاسې خبر.

کچه کمه وي او کومه چې وي هغه هم د

ماشوم بدن په اسانۍ نسي جذبولای.

نو د ماشوم اوسپنه چې کمه سي یو خو یې

مالومول اسان نه دي او بل یې که بیا په

وخت درملنه ونسي نو دماغي وده او د زده

کړې وړتیا یې اغېزمنوي.

د غوا د شیدو دغه د پروتین او منرالونو

زیات مقدار هم د کمکیانو په گردو غیر

ضروري بوج راولي.

د غوا د شیدو چربي او ځینې مخصوص

شحمیات یا غوړ هم د ماشوم بدن ته

موزون نه دي.

د ډېرې خوږې خطرناکې پایلې

۶. زیاته خوږه چاغښت پیداکوي چې دا بیا د شکر، لوړ فشار، د زړه د ناروغیو او ان د ځینو سرطانونو باعث گرځي.

۷. خوږه په نظر هم تاثیر کوي او شکر لرونکو کې Diabetic Retinopathy یا د سترگو د هغې بېماري سبب کېږي چې ان ږنډېده تر پیداکېږي.

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

خوږه یوازې په چاکلېتو او شیریني کې نه وي، چایو کې د بورې په شکل، د

ان د الزایمر غوندې د لاعلاج ناروغي خطر ډېروي خصوصا کله چې د انسولینو پر وړاندې مقاومت موجود وي.

۳. که څوک د مشروباتو او پراسېس سویو خوږو په بڼه د خوږې زیات مصرف سره مخ وي نو په شکر د اخته کېدو چانس یې هم خورا زیات دی.

۴. خوږه د خولې د هغو بکتریاوو له پاره ښه خوراک دی چې د تېزابیت پیداکولو له امله یې غاښونه چینجن او سوري کېږي.

۵. د شپې له مخې د خوږې د لېول له ښکته پورته کېدلو نه خوب گډوډیږي.

ډېری خلک فکر کوي چې خوږه خو یوازې ذایقه ده، که ډېر څه وکړي نو کالوري به لږ زیاته کړي.

خو په دې نه پېږي چې خوږه په ډېرې خاموشۍ او تدریجي توګه بدن ته زیان رسوي.

که هره ورځ له اندازې زیاته بوره او خوږه وکاروو نو لاندې حالتونه پیدا کوي:

۱. ډېرې خوږې له کبله ماشومانو کې د توجه کمی او بې ضرورت زیات فعالیت یا Hyperactivity پیداکېږي په ځانګړې توګه په هغو کې چې له اوله کوم حساسیت لري.

۲. د خوږې د کچې دایمي لوړوالی د لویانو په حافظې منفي اغېز لري او

او دا سپارښتې صرف
ستاسې د متعلقینو له پاره

یانې د قندونو، غوړو او
پروتینو توازن برابر کړئ.

سپینې ډوډۍ، جوسانو،
نوشابو، بیسکټو او



نه دي؛ خپله به هم عمل
پې کول غواړي.

نور نو په اضافي خوړې
خشي کوی؟! تاسې
پخپله کم خواړه یئ
هن؟! بس نه ده یاره!!

د وړو او لویانو په خوړو
کې "پټه خوړه" هم
مالومه کړئ او نورې
کورنۍ، ملگرو او عزیزانو
ته هم د ډېرو خوړو په
جای صحي خواړه مخې
ته ردی.

پراسېس سویو خوړو په
شکل یې په غیر
محسوسه توگه ښه ډېره
کاروو.

د مخنیوی په موخه
طبیعي خوړو ته مخه کړئ

هم مخکې له ډوډۍ هم روسته له ډوډۍ

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

يا که وړي وي نو له ډوډۍ نه يې ساعت نيم مخکې هم خوړلی سئ او دا مخکې والی يې په خپل جای ډېرې فايدي لري چې اينده کې به خبرې پې کوو.

ډوډۍ پسې جوخته ولې نه؟ ځکه چې معده او کولې تيار د پروتينو، کاربز، غوړو او قندو په هضم لگيا وي نو مېوه چې يې ور له پاسه سي نو يو اضافه بوج سي؛ هضم يې وخت اخلي او همدغه جای کې کار خرابيږي.

هغه څنگه؟ هغه داسې چې د زر نه هضمېدو له وجې هضمي سيستم کې تخم کوي او د گيس، گوړ گوړ، تاو او پېچ، تېزاييت، بدبويي، دل بدي او خوا گرزېدو سبب کېږي چې دا ټول په شريکه لږ او ډېره ناراحتي درته پيدا کوي.

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

او ځينې مېوې د زياتې خوړې له وجې د وينې د گلوکوز د کچې د ممکنه لوړېدو سبب کېږي چې شکر لرونکو او د شکر له خطر سره مخ خلکو ته چېلېنچ گرځي.

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

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

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

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

روژه دار او له رزوې
معاف؛ دواړه يې پسېمي



د نس ناستي او کانگو چاره

د هوا له را کرهښو سره د نس ناستي او کانگو پېښې هم عامې سې چې عمده سببونه يې ناپاکې اوبه، زاړه خواړه، د کړي شدت او د نظافت نه مراعتول دي.

مکيان، د زيات عمر خلک او په خاصه توګه؛ هغوی چې د وجود دفاعي سيستم يې کمزوری وي، زيات اخته کېږي. اوبو ته ورته نري او نرم فاضله مواد، د معدې يا گېډې درد، زړه بدوالی، بد هضمي، بدني کمزوري او تبه راتله يې نښې نښانې دي.

که پر وخت چاره ونسي نو د بدن مالګې او اوبه ډېرې زر کېږي چې دا بيا د ډيهايډرېشن يا د مايعاتو د شديد کمي او ان زوند اخيستونکي حالت سبب کېدلای سي.

د احتياط او مخنيوي په خاطر تل جوش او فلتر سوې اوبه کاروئ او له ډوډيه مخکې چې لاسونه مينځل هېر نه کړئ. دغه راز له کوره د باندې خورو؛ په ځانګړي ډول، خلاص سر لوبنو کې پرتو رنگارنگ مايعاتو او شربتونو، پرې سوبو او سپينو سوبو مېوو، سموسو، پکورو، فلافل او کولکپو نه د امکان تر حده پرېهز وکړئ.

يخچال کې اېښي خواړه، دوم واري سم ورکوئ.



که پورته يادې سوې ستونزې مو لرلې نو اول قدم کې څومره زر چې کېدای سي د ORS پورې يا نېمکول وکاروئ چې د بدن مالګې او اوبه مو په وخت پوره سي.

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

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

نور نو بشپړ استراحت او ځينې سپک خواړه؛ لکه: مستې، کېلې، د سپينو وريزو سرسر او د ورسو يا غڼو فالوده يي يا د ماشومانو د بېرلاکو په رقم نرم خوراک چې په اينګلېش يې Porridge بولي، ښه پوره کنور دي.

خو که تکليف له ۲۴ ساعتونو ډېر سو يا هم وينه راتله نو اول ډايرېک نيزدې کلينېک او يا بيا د لويو روغتونونو ډېرې څانګې يا اېمرجنسي وارډ ته ورسئ.

درمل

د معدي کورنۍ درملنه

د معدي له ښه فعاليت سره د بدن د نورو غړو کار هم هوسا او اسان وي.

روغتيايي په تېره بيا د هضمي سيستم متخصصين وايي چې د معدي د خرابېدو اغېزه يوازې په هضمي سيستم نه وي.

ياني داسې نه ده چې د معدي د خرابي له وجې به گيس، سوزش، بد هضمي او ورته نورې ستونزې پيدا سي.

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

د انساني بدن بهترين ساخت، ښايسته جوړښت او متوازن داخلي سيستم ته د نن دور عصري طبابت او ساينس حيران دی ځکه چې دغه جوړښت هيڅ نيمگړتيا نه لري.

له شک پرته، روغ او تندرست انساني بدن د آرام او خوندور زوند راز او ذريعه ده.

چېښتن تعالى؛ انسان ته ښه غښتلي او کارامد غړي ورکړي خو تر څنگ يې د ساتنې لارښوونه هم کړې.

د ورځينو چارو، د زوندانه طرز، نامتوازنو خوړو، خرابې اب و هوا او ډېر عمر له کبله د بدن دا پياوړي

غړي ورو ورو کمزوري او ان له کاره

غورځي چې دا

بيا زمونږ د

زوند

خوښۍ

هم پيکه

کوي.

د بدن هر

غړی په خپل

جای

ارزښتمن دی خو معده

ځکه هم ډېره مهمه ده چې



اپنډکس کېدلو او په

کولو، پانکراس، تريخي او ځيگر باندې د بد تاثير لامل هم کيږي او اوس خو په نړۍ کې د معدې سرطان هم په پينځم نمبر دی.

د سويډن د گوتنبرگ پوهنتون د يوې څېړنې له مخې د نړۍ په هرو لسو کسانو کې څلور د معدې په ناروغيو اخته دي.

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

که خبره د خپل هېواد وکړو نو دلته هم تاسې خپله گورۍ چې په شاوخوا کې مو څومره ډېر وگړي له معدې شکايت کوي او يقينا چې دا يو اندېښمنوونکى وضعيت دی.

خلک د معدې د ناروغيو او ناراحتيو له کبله بېلابېلو مرجعو ته مخه کوي.

چا د حکيم لمن نيولې وي، څوک شفاهي لارښوونې تعقيبوي او څوک هوميوپيټېک يا په اصطلاح د طبيعي بوټو په ذريعه درملنې ته ترجيح ورکوي.

اکثره ښاريان او نور ټول هغه خلک چې صحي تعليمات ور رسېدلي بيا له عصري ډاکټرانو نه تداوي پيلوي.

خو دا چې موږ د يوې سستي او روايتي ټولنې برخه يوو نو دلته که څه هم د مختلفو عواملو له کبله په کورنيو ټوټکو (درملنې) باور يو څه ټکنى سى.

خو بيا هم خلک ډېر کله د عصري دواگانو د نه مؤثریت، قېمتي او يا هم په ټوله کې ورته د نه لاس رسي او ډېرو او گرانيه معياناتو او نورو مختلفو دلايلو له کبله هماغه زاړه روايت يانې کورنۍ درملنې ته مخه کوي.

نو رaux له ځينو هغو کورنيو ټوټکو، طريقو او د درملنې له لارو خبر سو چې يو شمېر نوې طبي څېړنې يې اغېزمن، بلکې بيخي ډېر گټور بولي.

۱. د ادرک کارول:

د ادرک کارول د امېدوارو ښځو او په سرطان د اخته خلکو له پاره ډېر گټور دي ځکه چې هضمي ستونزې لکه زړه بدوالی او کانگې يې کموي.

هغه خلک چې گېډه يې خرابه وي يا درد ولري د هغو له پاره هم په چای او يا هم کنځ کې د ادرک کارونه مفیده ده.

خو باید یادونه وسي چې د ادرک انتهايي ډېر کارول خپله د معدې د خرابېدو لامل گرځي؛ د معدې گیس، سوزش او بدهضمي پيدا کوي نو باید په مناسبه توگه يې وکاروو.

۲. صافي اوبه:

د خوراكي شيونو د ښه جذب او هضم له پاره بدن صافو اوبو ته هم ډېر ضرورت لري.

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

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

د اینگلېنډ د ملي روغتيايي خدماتو اداره بالغو ښځينه وو او نرينه وو له پاره په ورځ کې له شپږو تر اتو گيلاسو اوبه چکل تجویزوي.

۳. تمباکو (نشه) پرېښودل:

د تمباکو او نورو لوگي لرونکو او ان دغو عادي نشو کول هم بدهضمي پيدا کوي او هم د معدې د نورو مرضونو د تحریک او زیاتېدو لامل کيږي.

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

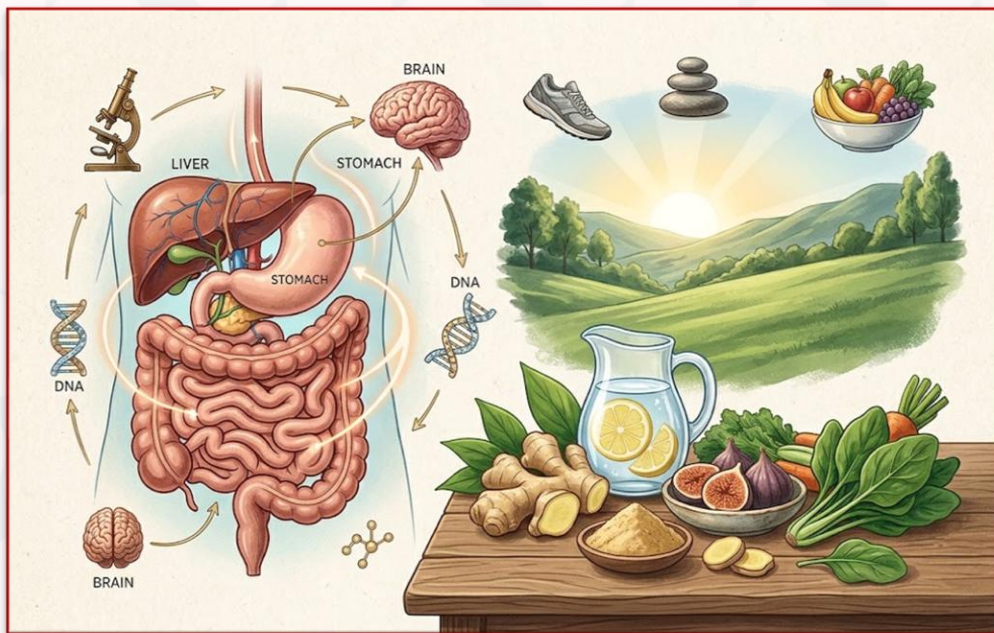
نو باید دغه څيزونه سمدستي پرېښودل سي ځکه چې هم په جسمي او هم رواني توگه زیان رارسوي.

۴. درانه خوراکونه پرېښودل:

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

د دغو پورته يادو سويو خوړو هضم او جذب له پاره معده ډېر مشقت باسي، فعاليت يې اغېزمنیږي او ورو ورو بد هضمي، گیس، کولمو کې باد او درد ترې پيدا کيږي.

نو ځکه باید دغه غذاګانې په مناسبه توګه وکارول سي او
سبزیانو او نورو نرمو خوړو ته لومړیتوب ورکړل سي.
چې کله پربشان اوسئ او
په دماغو مو بوج وي نو



احساس کوئ چې معده
مو هم په خرابېدو ده ځکه
چې په ګېډه کې درد،
ګیس او سوزش سره مخ
کېږئ.

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

۵. انځر خوړل:

انځر داسې مواد او مرکبات لري چې هم د قبضیت ختمېدو او
د کولو د ښه فعالیت له پاره ګټور دي او هم بد هضمي کمولو
کې مرستندوی دي.

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

۶. ذهني بوج سره مقابله:

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

ینه او شکر

شکر لرونکو سره اندېښنه وي چې ینه یا ځيکر به خوړلی سي یا نه؟ خواب "هو" دی البته که په صبي طريقه پخه او په مناسبه اندازه وخورل سي نو ډېرې کټې هم لري.

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

نور نو کلاسیک انډېکس یا د خوړې د جېکولو وړتیا یې صفر ده ځکه چې اعلی پروتیني خواړه دي او کاربز یانې قندونه نه لري چې شکر جېک کړي.

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

پروتین یې ډېر اعلی کوالتي دي چې د انسولینو او نورو په شکر تاثیر لرونکو هارمونونو اغېزه او د عضلاتو صحت ښه کوي.

ډېر ویتامین A یې د سترګو او پوستکي په روغتیا او په صورت عموم سره د ټول بدن مدافعت لوړولو کې کلیدي رول لري.

ویتامین B12 هم لري چې د عصبي دردونو شدت راګوي کوم چې د زاړه عمر په شکر لرونکو کې خورا معمول وي. یاده دې وي

ډېره کمه، کله نا کله، لکه دا اوس د اختر په موقعه، ډېرره په احتیاط خوړي. باقي؛ شکر یوه داسې ناروغي ده چې د خوړو هر انتخاب پکې ارزښت لري، نو له همدې امله د ینې په څېر طبیعي او غذایت لرونکي خواړه باید بالکل پرې نه ښودل سي، خو اعتدال او احتیاط ورسره



لازم

دي.

چې سل ګرامه ینه تر ۳۰۰ ملي ګرامه پورې کولېستېرول لري، نو که څوک له شکر سره د وینې غوړ یا د زړه تکلیف لري، بیا دې یې

سرطاني خواړه؟

او سوزولي يې هم بې خوړلو نه پرېږدو، له غټ اختره پرته نورو وختونو کې هم ډېر په شوق سره، ځکه چې زموږ خو کار له ترسکونو ډایکو سره دی.

سیخان چې په انگار ایښي وي او دا غوړ څاخکي ور وڅڅي او دا لوگی ترې را پورته سي، غم له همدې جوړیږي، په دې کې د HCAS او PAHs په نومونو کېمیکل وي چې هم په سیخانو لگيږي او هم یې مستقیم تنفس کوو نو د وخت په تېرېدو په سرطان اخته کېږو.

کوم سرطان؟

- د معدې سرطان
 - د کولمو او مقعد سرطانونه
 - د پروستات غډې سرطان
 - د پانکریاس سرطان
 - او تر یوه حده د تیونو هم
- بې سیخانو خو مو نه کېږي ځکه چې "فېوریټ" خوراک دی نو چې له تاوانه یې خوندي سئ، اول خو ورسره د سپینې غوښې له ترکیبه تېر سئ، بیا یې مارېنېټ او ورپسې په کمه تودوخه له لږ مصالحي سره پاخه کړئ. سوزېدلي هغه مه خورئ او بې نوشابو یې نوش جان کړئ.

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



مارېنېټ؟

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

څه رنگې د سرطان باعث کېږي؟ همدا "روایتی" پختن یې باعث دی؛ هغه داسې چې سپینکی، وازگه او د لم ټوټې ورسره وي او لاندې ترې تودوخه ښه زیاته وي، مصالحي هم پرې ور انبار سي

سبزیانی خوړل کوم تاوان هم لري؟

هو! ولې نه! د ډېرو گټو تر څنگ ځينې زيانونه هم لري چې يو پکې د د ویتامین B۱۲ کمی دی.

هغه خلک چې ورځنی خوراک یې تل سبزیانی وي او د حیواني سرچینو خواړه؛ لکه: غوښه، ماهیان، سمندري خواړه، چرگان، هگۍ، شیدې او نور لبنیات ډېر نه استفاده کوي نو د

ویتامین

B۱۲ په کمی

اخته کېږي.

په

هیندوستان

کې یوه تازه

څېړنه کې د

۱۷۷۵۰ تنو

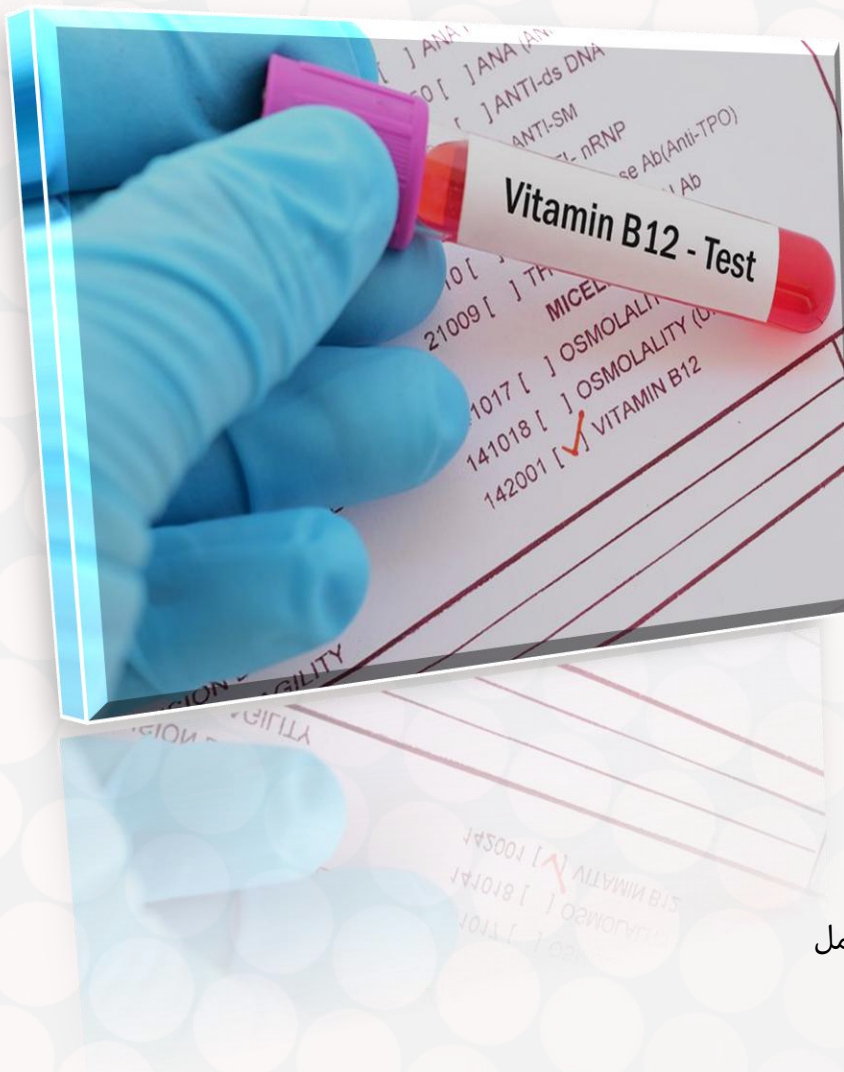
له جملې

کومو ۶۵٪

خلکو چې د

ویتامین B۱۲

کمی درلود لامل



یې په معمول خوراک کې صرف د سبزیانو استعمال و.

د دغه ویتامین د کمبود له کبله لاسونه او پښې خارځښت، بې حسی او یو رقم عجیبه احساس لري.

پلي تگ کې د توازن ساتل بې ټولې کېږي او کمزورتیا او ستړیا به هم احساسوئ.

د موډ بدلون، غوسه کېدل، احساساتي کېدنه او د تمرکز کمی یې نورې ستونزې دي.

یو رنگې کمخوني، د زبې پرسوب او د پوستکي زېړوالی هم پیدا کوي.

او تر ټولو عمده مشکل چې ترې پیدا کېږي هغه د فکر کولو او په یو څشي د زړ نه پېېدو ستونزه او ان د حافظې له لاسه ورکول دي.

دغه پاس یادې سوې ستونزې یو ناڅاپه نه پیدا کېږي بلکې ورو ورو د وخت په تېرېدو سره یوه یوه را ښکاره کېږي.

نو که کله مو دغسې کومه کمزوري یانې د ویتامین B۱۲ د کمی علامه لیدله یا احساسوله نو سمدستي د مربوطه ډاکټر په مشوره د دغه ویتامین معاینه او تداوي پکار دي.

د وینې د متخصص یا هیماټولوژیست، د داخله ناروغيو او د تغذیې د متخصص کلینیک د دغې ستونزې د حل یانې تشخیص، تداوي او لازمو غذايي مشورو درکولو غوره ادرسونه دي.

بدن پاکوونکی محلول

نعناع، یو ترازې ترازې یا ټوټې ټوټې بادرنگ او یو زېړ او یو
شین یا دواړه همدا یو رنگ لېمو وړ واچوئ او ښه یې
سره حل کوئ.

ځینې د تغذیې
ډاکټران



وايي چې

داسې یو دوه ټوټې تازه ادرك او تخم ملنگا هم وړ اضافه کوئ
او لا زیاتو فایده نه برخمن کېږئ.

بیا نو لوبی، جیک یا بوتل چېرې خلاصې هوا ته یا یخچال
کې کېږدئ او له گهیځه تر بیگا یې په دمه دمه چکئ.

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

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

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

اسانه او ارزانه په مختلفو
ښو له بېلابېلو شینو په
رنگارنگ ظروفو کې
جوړېږي.

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

طریقه یې دا ده چې شپږو
نه تر اتو ګیلاسو اوبو ته
پینځه شپږ پانې پودینه یا

د وېلني شربت کومه گټه هم لري؟

دا لومړني درې شپونه خو يې طبيعي دي، وېلني او لېمو خپلې گټې لري او مالگه په خپل جای مفیده ده خو دا پاتې اجزا يې ټوله له اندازې زیاته کالوري، قندونه او اېنرجي ده چې له گټې يې تاوان بې حده ډېر دی.

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

که نه نو د وېلني او شرومې يې غوره دی. بادرنگو تروې یا متبادل مشروب



موسم په گرمېدو دی او د بدن مالگې او اوبه ډېر ضایع کېږي نو تریو او تروش البته طبعي مشروبات چې په مخه درځي؛ په خلاص مټ يې نوش جان کوئ!

د رستورانټونو په مېنو کې يې نوم Mint Margarita دی او د یو صحي او زړه یخوونکي شربت په توگه يې چکل فېشن جوړ سوی.

دا یخوالی يې سبي دی خو صحت ته يې گټورتیا په دا څه رقم او له خشي چې تیارېږي، سبي خبر نه ده.

دا سوړ او خوندور مشروب عموماً په میډه کږي یخ یا ایس کېږونو کې د وېلني یا پودینې، لېمو، تورې مالگې، بورې، سپرایټ، سیوناپ او یا بریز له ترکیبه او په غرب کې د الکولو له ور گډولو جوړېږي.

د لېمو اوبو حيرانونکې ګټې

له C وېټامين څخه غني لېمو که له يوې خوا د غذايي توکو د خوند زياتولو له پاره کارول کېږي نو له بلې خوا ډېرې زياتې ګټې هم لري چې حيران به مو کړي.

لېمو له بدن څخه د زهرجنو او بې ګټې موادو د اېستلو، د مخ روې ساتلو، وزن کولو او د ګڼو نورو فايډو په کېون يو څو ډېرې ارزښتمنې ګټې هم لري.

۲. له کوچنيو دانو او کرملو مو ژغوري:

د لېمو اوبو کافي کارول پوستکي له دننه خوا

رغوي چې په دې سره د پوستکي له پاسه د تېرسري او دانو نښانې او کرملکې له منځه وړي.

۳. وېښتان مو غښتلي کوي:

د لېمو په اوبو کې سته ځانګړتياوې د وېښتو ريښې قوي کوي او هم د وېښتو په زياتوالي کې ګڼور ثابتيري او د دې تر څنګ د لېمو اوبه تاسو نه اړ باسي چې په وېښتو بيا ډېر تېل ولګوئ.

۴. د وينې بېلېدنې بهير کوي:

د لېمو اوبه کارولو، ډېرو فايډو ته په ګټو، تاسو به اړو مرو کوشش کوئ چې په خپل ورځني غذايي رژيم کې ورته پراخ جاي ورکړئ.

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

۱. پوستکي تازه او ځوان ساتي:

مونږ ورځ په ورځ د عمر له مخې مخ پر وړاندې روان يو مکر کولی سو چې پوستکي هماغسې ځوان او تازه وساتو.

که ستاسې وړوړی وینې کیري نو یو کیلاس ترمو اوبو ته د لېمو شیر وړکډه کړئ، بیا یې په ډکه خوله غرغره کړئ، تاسې به حتما د وړوړیو په وینې بهېدو کې کمښت ووينئ!

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

د لېمو د اوبو غرغره د وړوړیو د ستونزې کمولو ترڅنګ ستونی هم سموي او د کرمایش په کمولو کې هم مرسته کوي.

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

که د کیس له امله مو کېده چې درد وي او یا پرسېږي نو یو وار بیا په یو نیم کیلاس نیم کرمو اوبو کې د لېمو اوبه ورکډې کړئ او په دمه دمه یې وچکئ.

په دې سره به مو نه یوازې دا چې درد ګرار او پرسوب کم سي بلکهې د هضم عمل به مو هم بهتر سي.

۶. پښتورګي مو روغ ساتي:

ټول پیږو چې زیاتې اوبه چکل د پښتورګو له پاره ګټورې دي خو پر دې به نه پیږئ، چې د لېمو د اوبو چښاک په ډېرې چټکۍ سره زموږ له بدن څخه زهرجن مواد بهرون باسي.

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

۷. دفاعي سیستم قوي کوي:

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

۸. د سږیو له پاره ګټوره سرچینه ده:

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

لازمه نه ده چې ناجورتیا به مو پاکه ختمه کړي لیکن د دې مریضي په دوران کې هره ورځ یو کیلاس د لېمو شربت چکل به مو تنفسي سیستم ډېر ښه کړي.

د هندوانې يوه بله گټه

د گرم موسم يو بل بهترين سوغات هندوانه ده چې په وطن کې ښه پرېمانه او ارزانه پيداکېږي.

يو خو هندوانه سمې ډېرې اوبه لري چې د بدن اوبه پوره کوي او گرمايش کموي، بل پوټاشيم او **Lycopene** لري چې فشار کنټرولوي او د زړه روغتيا ته گټه لري او دغه رنگ انټي اکسيډانټ، **A** او **C** وېټامينونه هم پکې سته چې له بدنه زهریات باسي، پوستکي ښکلی کوي او سترگې پياوړې کوي.

او هغه څه چې په اړه يې لږ تفصيلي مالومات درکوو د **L-Citrulline** په جنسي درملو غونډې کار کوي او د ۱۰۰ گرامه هندوانې په سره برخه گرامه او ډبل پوستکي پورې نښتې هغه سپينه برخه کې يې تر ۲۴ سته.

اچوئ



اوس نو اوله خبر دا چې هغه دومرکي سپينه حصه ايسته مه بلکې ښه پاکه يې خورئ ځکه چې جنسي قوت يې تر سرې برخې ډېر دی.

بله خبر دا چې پوښتنه به درسره پيدا سوې وي چې دا **L-Citrulline** څه رنگې د جنسي گټې سبب کېږي؟

هغه داسې چې **L-Citrulline** د يوې خاصې پروسې پمذريعه بدن **Nitric Oxide** اوږي. چې دا روستي مواد بيا جنسي غړو ته د وينې جريان ور ډېروي نو د جنسي اشتها او قوت د زياتېدو فايده درکوي.

او په عين حال کې د هندوانې هغه پاس ياد سوي مواد: انټي اکسيډانټ او **Lycopene** د نرينه هارمون يانې **Testosterone** توازن او د پروستات غده چې له مټانې لاندې پرته او د منيو د تغذيې او اسانه وتلو لهپاره مايع جوړوي، سپورټ کوي. نو هندوانه جنسي توانايي زياتوونکې ارزان بيه خو ارزښتمنه ميوه ده. سېزن يې دی. ښه ډېره يې وخورئ!

شفتالو

هغه مېوه ده چې صحتمند خلک يې هسې هم ښه بې غمه خوړلی سي. د شکر، جیگ فشار او وینې د غوړو مریضانو ته هم بده نه ده بلکې الایده گټه ورته لري.

تازه دې يې خوري. وچ او شربت يا جوس سره دې يې غرض نه لري. د خوړلو ښه وخت يې غرمۍ ده. پاک دې يې ووينځي او پوستکي سره دې يې خوري. حکمت يې دا دی چې پوستکي د شفتالو خوړوالی نه پرېږدي چې د وینې د

خوړې کچه لوړه کړي او تارونه هم بايد ترې هغه هم په دغه کار کوي.

تغذيې
تازه شفتالو
البتة په



هغه دننه لري نه سي کي مرسته

ډايټېشن يا د ډاکټران وايي چې شکر نه جيگوي. ورځ کې تر دوو دانو داسې برابرې يا يو ۱۵۰ نه تر ۲۰۰ گرامو پورې شفتالو وړانديزوي.

شفتالو د طبيعي خوړې يانې فرکتوز سرچينه ده. C او A ويتامين پکې ډېر دي. پوتاشيم هم لري. فايبر يا صحي تارونو نه ډک دی. کالوري يې کمه ده او انتي اکسيډانټ يانې زهريله ضد مواد هم لري. نو هاضمه سيي کوي. پوستکي ښايسته کوي. ديد له پاره ښه دی. شکر نه لوړوي. د وینې غوړ او جېگ فشار کموي او تر ټولو مهم؛ د وزن کمولو کې مرسته کوي.

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

د توت او تروو گُمینېشن

شکرې په لرلو سره بې
ضرره او چټکه اېنرجي
برابروي او

که دغه ترکیب مو تیرایي کړی نه وي بیا هم سوشیبل مېډیا
کې خو به مو سترگې پرې خوږې سوې وي.

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



چې خولې یا مری ته یې تروشي اوبه

راچېگيري، معده یې ډېره حساسه وي، د معدې او کولو زخم
لري او یا هضمي سرطان باندې اخته وي نو هغوی دې یې د
تېزابیت له وجې نه خوري.

توت که څه هم گرم، لاندۀ او سرینناک وي خو هضم یې د
فایبر د لرلو په سبب او د یخو تروو په مرسته اسانېږي ځکه
چې تروې گټورې بکټریاوې لري کومې چې د کولو فعالیت
تېزوي او هضم کې کومک کوي. تر څنګ یې گیس او
غوږاری هم را کموي او د نس ناستې مخنیوی هم کوي.

دا چې اوږي کې بدن گرم وي، اوبه او مالګې هم ډېر ضایع
کېږي او بیا د کمزوري احساس هم ورسره پیدا وي یانې هم
تقویې ته او هم یخوالي ته ضرورت وي نو توت د قدرتي

تروې

د مالګې او اوبو د پوره
کولو تر څنګ بدن یخ او
تازه ساتي.

رښتیا د توتو سپرن خو ښه
په درز کې روان دی او
هغه اعلی کوالتي یې هم
ښه ارزان او پرېمان
پیدا کېږي نو له یخو او ښو
تروشو تروو سره یې لازم
تیرایي کوی.

بشپړ خواړه

کوم خواړه چې تقریبا ټول اړین مغذي مواد لکه: پروټین، شحمیات، کاربوهایدریت، ویتامینونه او مینرالونه ولري؛ بشپړه غذا یې بولي.

دا چې روزه راغله او له پسمی تر روزه ماتي به تقریبا دولس - دیارلس ساعته نه څه خوړو او نه خشی چکو.



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

د دغه ډول غذاگانو لېست بیخي اوږد دی او په روزه کې هسې هم دسترخوانونه په مختلفو نعمتونو (وچو او لمدو غذاگانو او مشروباتو) رنگین وي.

نو داسې خواړه چې زیات نه زیات مغذي مواد لري؛ لکه: خرما، شیدې، هگۍ او داسې نور چې د تغذیې ماهرین یې بشپړه غذا بولي؛ باید زموږ لومړیتوب واوسي.

دغه شَيونه يو خو بشپړه غذا ده بل د ډېرو وطندارانو اقتصادي حالت ته په کتو تقريبا ارزان دي او هم يې خوراک اسان او کم وخت نیوونکی دی.

هېره دې نه وي چې پورته ياد سوي خواړه زياتره په لږه يا نسبتا برابره اندازه ناروغان هم خوړلی سي.

له خرما، شيدو او هگيو پرته ځينې نور غوره صحي او اېنرجي لرونکي خواړه هم سته؛ لکه: شات، غوښه، ماهی، بعضې وچې او ملدې ميوې چې دا هم کافي مغذي مواد لري.

دا چې د مثال په توگه د خرما يا شيدو غوندې تقريبا ټول مغذي مواد نه لري نو د بشپړې غذا په کتگوري کې نه راځي نور نو په خپل جای د خپلو ترکيبي اجزاوو، طاقت، بيې او د اسان خوراک له کبله خورا ارزښت لري.

له نېکه مرغه دغه بشپړه غذا د روزې د خوراكونو په مېنو کې په ټاپ البته په اړه يې د خلکو ذهنيت د تغذيې د علم له نظره ټاپ نه دی.

اوس خرما دي؛ خلک يې يوازې په روزه ماتي کې کاروي او همدې خبرې يې په زړه کې جای نيولی چې په خرما روزه ماتول ثواب لري او بس.

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

همداسې هگی هم؛ پسيمي ته ناوخته راپاڅېږو نو دا چې زر چمتو کيږي، ځکه يې انتخابوو.

نور يې فايدي او څه ډول وخوړل سي او څه ډول و نه خوړل سي؛ رامالوم نه دي.

شيدې هم يا له روح افزا او نورو غازي مشروباتو سره کاروو، يا بې کيفيته او رنگ دار چای ور اچوو، شيرچای کوو يې، چې په دې سره يې له گټو نه برخمن کيږو البته په لوی لاس يې له زيانه ځانته صحي ستونزې پيدا کوو.

په دې پسې ليکنو کې به د دغو مهمو خوړو په اړه د تغذيې او عامې روغتيا له نظره نويو کيسو نه ځان خبر کړو.

خرما

خرما د قندو، پروټینونو، فایده‌منو غوړو او غذایی فایبرو یا تارونو بهترینه سرچینه ده.

مس، سیلینیم، میگنیشیم، پوتاشیم، فاسفورس، کلشیم، اوسپنې او جست په نوم مینرالونه او پینځه شپږ رقمه-B Complex او A او K ویتامینونه لري. گټې داسې بیانوي:

روژه د دغې مهمې غذا له گټو څخه د مستفید کېدو ښه وخت دی، ځکه چې د شتمن او غریب

او روغ او ناروغ؛ ټولو د دسترخوان لازمي برخه ده.

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



غذایی رژیم یا د خوړو ناسمې مېنو او وخت، نه ورزش، ډېر خوب او یو رقم لټي له کبله بېلابېلو روغتیايي ستونزو څخه کپړي.

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

همدا شپږ اووه (۱۰۰ ملي گرامه) خرما په یوازې ځان د وجود د ځینو مهمو منرالونو او ویتامینونو لکه: مس ۴۰٪، میگنیشیم ۱۵٪، پوتاشیم ۲۳٪، مینگینیز ۱۴٪ او B ویتامین ۱۷٪ ورځنۍ اړتیا پوره کوي چې د امریکا د زراعت اداره (USDA) یې هم تائیدوي.

په خرماوو کې د نیکوتین شتون د ضرري میکروبونو د ودې مخه نیسي او برعکس د کولو د ګټورو باکټریاوو نمو تېزوي. فایبرونه او پروټیني ذرې یې بیا د خوړو په سم هضم او جذب کې کې ګټور تمامیږي.

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

او په حیرانوونکې توګه د زیات پوتاشیم (د کولو سست حرکات منظموي) او زر هضمېدو له امله د نس ناستي په درملنه کې هم اغېزمنې دي.

۲. د قلبي روغتیا له پاره ګټورې دي:

پسیمي/ سهار مهال ټوټه ټوټه جوش سوې خرما خوړل د کمزوري/ ناجوره زړه له پاره خورا مفید کار دی.

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

پرېمانه پوتاشیم لرل او د LDL یا د بدو غوړو د ښکته کولو خاصیت یې د لوړ فشار، قلبي حملې او زړه درېدلو او نورو قلبي ناروغيو مخه نیسي.

۳. د الرجی او پوستکي درملنه:

دا چې دا وار روزه په یخ موسم کې ده او د یخ له کبله موسمي الرجی یا حساسیتونه او د پوستکي ناروغۍ هم لیدل کېږي نو درملنه کې یې خرما هم کردار لرلی سي.

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

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

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

پوستکي د پیدا سویو نشانونو مخه نیسي.

۴. د کمخونۍ دوا ده:

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

۵. وزن کې مرسته کوي:

که څوک ډنگر او کم وزني وي، هغوی دې هم خرماوو پسې گرځي، ځکه چې خرما د خالص شکرې (بورې)، امينو اسيدونو (پروتين) او ارزښتمنو ویتامينونو لويه سرچينه ده.

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

۶. د جنسي ستونزو رفع کوونکې هم دي:

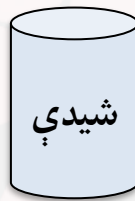
مطالعو څرگنده کړې چې خرما غوره طبيعي شهوت پارونکې غذا هم ده نو د جنسي قوت زياتولو له پاره هم خاصې گټورې دي.

که د چا انتعاظ او ټايمېنگ يا جنسي پايداري کم وي يا بيخي په عامه اصطلاح جنسي کمزوري لري نو د خرماوو کارول ورسره ښه مرسته کوي.

ځکه چې خرما ډېره اندازه Flavonoid او Estradiol هم لري چې دا دواړه په ترتيب سره د نورو دندو تر څنگ د وينې جريان، جنسي خواهش او د جنسي عضوې شخېدل تحريکوي.

نو ځکه خو ورته د جنسي کمزوري د غوره کورنۍ درملنې په سترگه هم کتلاي سي چې د دغې درملنې ښه طريقه؛ د وزې په شيدو کې د خرماوو گډول دي.

هغه داسې چې که د شپې له مخې يو موټی خرما د وزې د شيدو په مناسب مقدار کې جوش او لږ هېل او شات هم ور واچول سي نو دغه محلول به د جنسي وخت د زياتوالي او شندېدو د کموالي له پاره بيخي مؤثر تمام سي.



شیدې یو له هغو خوړو څخه دي چې بدیل نه لري ځکه چې یو خو ټول غذايي مغذي مواد لري بل کافي اېنرجي تولیدوي او هم ارزانه، اسانه او پرېمانه پیدا کېږي.

د روزې په ډېرو مصرفیدونکو غذاوو کې یو هم شیدې دي چې په بېلابېلو ډولونو پیدا او خوړل کېږي؛ لکه: خالص شیدې، پېړۍ، پنېر، کوچ، وچې او ټینګې شیدې، ملایي، شیرپیره، فیرني، فالوده، شیريخ او نور.

شیدې د ریتینول، کلشېم، ویتامین D، پروټینو، Casein، سوډیم، پوټاشیم، میګنیزیم، مس، ایوډین او فاسفورس غوره سرچینه ده.

دا چې د شیدو له ټولو غذايي اجزاوو په ښه توګه مستفید سو نو د استعمال تر ټولو غوره شکل یې خالص شیدې دي.

له دې امله باید چې شیدې په غازي مشروباتو، روح افزا او نورو غیر طبیعي محلولونو یا شربتونو کې له ګډولو او د شیرچای له پاره یې د بې کیفیته وچ تور چای له کارولو ډډه وکړو.

بله دا چې د بازار د قوطیو او بوتلونو شیدې په اصل کې شیدې نه دي؛ ښکاره یې یې لیکلي وي "Tea Whitener" یانې د چایو سپینوونکې، نو هغسې تمه هم مه ورته کوئ لکه د طبیعي شیدو.

د مور له شیدو را روسته په حیواني شیدو کې تر ټولو بشپړې، موثرې او با اېنرجي هغه د غوا او وزې شیدې دي چې له نېکه مرغه زموږ په وطن کې په پراخه پېمانه پیدا کېږي.

د تغذیې ماهرین په ورځ کې تر ۷۵۰ ملي لېټرو یا په وطني اصطلاح د دریو پیالو شیدو کارولو توصیه کوي البته د معدې د زخم او تېزابیت ناروغانو ته نه توصیه کېږي.

او د شکر ناروغانو له پاره بیا داسې شواهد نسته چې شیدې دې ورته فایده منې نه وي.

علحیده؛ که Type ۲ شکر لرونکي د شپې له مخې یو ګیلاس شیدې وکاروي نو کری شپه یې د شکر د لېول په متوازن ساتلو کې مرسته کوي.

برعکس؛ په روزه کې دې یې پسیمي کې کاروي چې د ورځې ورسره په شکر برابر ساتلو کې کومک وکړي.

خو که د چا شکر ډېری وخت لوړ وي یا لوړېږي نو هغه دې د شیدو کارولو پس یو ساعت دوه وروسته خپل گلوکوز چیک کړي.

د شیدو ځینې عمده گټې عبارت دا دي:

۱. تقریبا د ټولو مغذیاتو په لرلو سره د وجود معافیت لوړوي.

دوهم



۲. له مزمنو ناروغيو لکه

ډول شکر، د زړه

ناروغيو، د تي سرطان

او د معدې او کولمو له

ناروغيو مخنیوی

کوي.

۳. د قوي هډوکو،

عضلاتو او روغو

غابنونو له پاره گټورې

دي.

۴. د پوستکي او

وېښتانو د روغتيا له پاره

مهمې دي.

۵. رواني روغتيا کې مرستندويه دي.

۶. له ورزش روسته د ارامېدو او رغېدو (Recovery) له پاره ارزښتمنې دي.

هګۍ

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

په هګيو کې نهه واړه اړين امينو اسيدونه (پروتين) سته چې د کيفيت له نظره تر ټولو غذايي پروتينونو غوره دي.

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

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

البته د زړه ناروغان بايد د هګۍ په خوړلو کې محتاط واوسي ځکه چې د هګۍ زيات کوليسترول

(۲۵۰mg) وېره پيدا کړې چې د CHD يعنې د قلبي ناروغي خطر زياتوی.

نور صحتمند بالغان د ورځې له يوې تر دوو هګۍ خوړلی سي خو د زړه او کوليسترولو ناروغانو ته غوره دا ده چې په اونۍ کې له څلورو تر



پينځو ډېرې و نه خوړې.

د هګيو ځينې عمده روغتيايي ګټې دا دي:

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

۲. د HDL يعنې ښو کوليسترولو لېول لوړوي البته د LDL يانې بدو غوړو او قلبي ناروغيو لرونکو ته ښې نه دی.

۳. د اوږده وخت له پاره د مړښت احساس ورکوي او د وزن تنظيم کې ګډ لري.

۴. د وېټامين D غوره منبع بلل کېږي ځکه خو د هډوکو او عضلاتو ساخت او صحت ته مهمې دي.

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

۶. د Choline په نوم وېټامين غونډې مواد لري چې د عصبي روغتيا له پاره مهم او ګټور دي.

"نن درته د گُلَقند نسخه ليکمه"

گُلَقند د مربا او حلوا په بڼه له گلانو په ځانگړې توگه د گلاب گلونو او قندو، بورې او شاتو نه جوړیږي.

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

د گُلَقند لپاره به يې پياز رنگي يا Pink کله او توربخوني سرې گلپانې راټولولې بيا به يې په يوه ځانگړي مرتبان کې له قندو، شاتو، بورې او نورو خوړو سره په مخصوصه طريقه گډولې.

چې د لمر وړانگو ته به يې جوړوله هغه يې افتابي د سپوږمۍ رڼا ته به يې کښودله هغه يې مهتابي گُلَقند بلله.



او چې
او چې
سوله بيا به يې را

دغو مرتبانونو سره به يې دوه يا درې اونۍ زحمت اېستلو، ورو ورو به يې بنوړول، سرلوڅ او سرپټ به يې او سپوږمۍ ته سيخول بڼه ټينگه مربا به تر جوړه اخيستل.

دوی به له بانسه، بنفشه او بادرننگل نه جوړ گُلَقند د هضم، قبض، تېزابيت، خولي پخېدلو، خارخښت او جل وهلو د درملنې په موخه کارول.

او له گلابو د جوړ گُلَقند په اړه وايي چې د ارامونکي او خوشبودار طبيعت او د Flavonoids غوندې انټي اکسيډانټو په لرلو سره اعصاب او رگونه ارام او روغ ساتي. نو له امله يې فشار کنټرول وي، د رگتنگېدنې مخه نيسي، زړه ته تازه وينه رسيري، ټکان يې برابر وي او بالاخره د زړه د حملې خطر کموي.

دا چې هم هېند ته نيزدې پراته يوو او هم خپل اهل هُند وښتوال لرو نو گُلَقند به دلته هم پرېمانه پيدا کېدله چې اوس يې د عصري طبابت له کبله کارول ډېر کم سوي.

خو پښتو ټپو کې يې لا هم ياد خوندي او قدر پر جای دی؛ لکه چې وايي:

گلاب د پار له مخه ټول کړه

گُلَقَنْد ترې جوړ کړه د زړه زنگ لرې کويڼم



SEHAT KOR Magazine

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

څو څاڅکي او يو ژوند

وينه د انساناني ژوند د دوام لپاره يوه حياتي اړتيا ده. د بدن هره برخه د اکسيجن او اړينو موادو در سولو لپاره وينې ته ضرورت لري. د ناروغۍ، تپ، عملياتو او زېږون پر مهال وينه د يوه انسان د ژوند او مرگ ترمنځ يوازینی واټن وي.

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

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

(افغان وينې بانک) د هېوادوالو لپاره يوه نوښتگره او پرمختللي هڅه ده چې د وينې اړمن کسان او رضاکار وينه ورکوونکي سره نښلوي او د اړتيا پر مهال د وينې موندلو بهير چټکوي. که چېرې وينې ته ضرورت لرئ او يا غواړئ په خپله خوښه د وينې ورکوونکو په لېسټ کې شامل شئ، نو رسمي وېبپاڼې (afghanbloodbank.org) ته يې سر ور ښکاره کړئ او تاسو هم د يوه

انساني ژوند ژغورونکي شئ!



afghan blood bank