



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

لړ ليکونه

- ① د دماغ تيزولو لپاره پنځه اسانه لارې چارې.
- ② د پوزې څخه د وينې راتلل او مخنيوی یې.
- ③ هغه مېوې چې له کم خوني څخه مو ژغوري
- ④ د کيلې روغتيايي گټې
- ⑤ دوينې نري
- کېدو لپاره کوم خواړه د صحي او گټور دي
- ⑥ د تشو بولو ځنډول خطرناکې پايلې لري.
- ⑦ په خالي معده د گرمو اوبو څښل
- ⑧ د هيل يا (لاجي) حيرانوونکې روغتيايي گټې
- ⑨ شات يا عسل د میکروب ضد درمل دي.
- 10 د اعصابو د پياوړتيا لپاره ⑧ غوره خواړه
- ①① سر درد کومه ناروغي ده ؟

①② د غاښونو د خرابیدو شپږ ⑥ مهم لاملونه
①③ د سهار وختي پورته کېدلو حیرانوونکې او په زړه پوري
ګټې !

د دماغ تیزولو لپاره پنځه اسانه لارې چارې

* د ورځې په اوږدو کې انسان ډیر داسې کارونه ترسره کوي چې د دماغو ستومانتیا 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 وینا پنځه

داسې آسانه لارې بشودلي 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 بشوونې وړتیا بڼه کولو لپاره بسیا کوي ، څیړنو بشودلې 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 بڼه کولو وړتیا زیاتوي ، څیړنې ښیي د ورځې په اوږدو کې یوه پياله کافي څښل د انسان

د خبرو پرمهال په الفاظو او کلمو غوره کولو کې مرسته کوي ،
تاسې به ليدلي وي چېنې مهال مو خبره په زړه کې وي خو په خوله
ويل درته ستونزمن شي ، د ورځې يوه پيالېه کافي څښل مو دغه
ستونزه له منځه وړي او په چټک ډول مو اړين الفاظ خولې ته راضي

.

جنسي اړيکې

* پوهان وايي چې په جنسي اړيکې نېولو سره د دماغو د وينې
جريان غوره کېږي ، او دا د دماغو د ادراک او پوهې ماده ښه کوي
، همدا ډول حافظه تيزوي او د فکر کولو او چټک مفهوم اخيستلو ماده
غوره کوي .

شراب يا الکول پریښودل

* ټولې علمي ترسره شوې څيړنې په يوه خوله دي چې د الکولو
يا شرابو څښل د پوهې او ادراک ماده له خطر سره مخ کوي ، له
همدې لامله ويل کېږي چې په سمه توګه د الکولو يا شرابو څخه ځان
ساتل د دماغي وړتيا لپاره خورا ګټور دي .

#د بری بن نایي وسایلو استعمال څخه ځان ساتل

* د بری بن نایي وسایلو (موبایل، کمپیوټر ، لیپ ټاپ او داسې نور) استعمال د دماغي کارکردګۍ د سستولو لامل کیږي او د معلوماتو ساتنې وړتیا له منځه وړي ، ډاکټران سپارښتنه کوي چې پر دې وسایلو د معلوماتو د یاد ساتلو باور نه دی په کار او یوازې د اړتیا په صورت کې دې کار ترې واخیستل شي .

سربېره پر دې _____

* د یو شمېر څیړنو له مخې د ورځې په اوږدو کې یوه شپې به ورزش کول ، چټک قدمونه اخیستل او یا اوږد مزل کول د انسان دماغي وړتیا غوره کوي او د حافظې او ادراک ماده چټکوي .

د پوزې څخه د وينې راتلل او مخنيوی یې

* د پوزې څخه د وينې راتلل پ ه ماشومانو او ځوان عمر لرونکو اشخاصو کې زيات ليدل کېږي .

لاملونه
دوه ډوله لاملونه/ علتونه لري ...

- ① پزې پورې مربوط علتونه چې عبارت دي له ...
- * د پوزې التهابي کېدل ،
 - * پوزې باندې ضربه واردېدل ،
 - * پوزې حساسیت ،
 - * پوزې کې د بهرني څيز نېنلېدل ،
 - * 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 رېزش .

درملنه

- * لکه څنګه چې مختلف علتونه لري نو بڼه ده چې نږدې روغتیايي کتنې ته ولاړ شي تر څو علت یې معلوم او تداوي کړل شي .

اړلیه مرستې

* د شهادت او غټې گوتې پۀ واسطه د پزې بنکتنې برخه
ټينگ ونيسی.

* د بل لاس په واسطه يا د بل شخص په مرسته يخې اوبه پرمخ
واچوئ ترڅو د مخ رگونه تنگ او د وينې جريان کم شي

* کله چې وينه ودرېده نو د پوزې د پاکولو او کشولو کوشش مکوئ
ځکه پدې سره دوباره د وينې کېدو چانس زياتېږي

* نامناسبه تغذيه ، د بږو او وينې ناروغۍ هغه عوامل دي چې د
وينې له کمښت سره مو مخ کوي .

* د درملو تر څنگ چې روغتيا پالان يې د وينې کمښت لرونکو
ته توسيه کوي ، ځينې مېوې هم شته چې په دې برخه کې ټورې

تمامېږي .

* 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 .

هغه مېوې چې له کم خوني څخه مو ژغوري

* نامناسبه تغذيه ، د بډوډو او وينې ناروغۍ هغه عوامل دي چې د وينې له کمښت سره مو مخ کوي .

* د درملو تر څنګ چې روغتيا پالانۍ د وينې کمښت لرونکو ته توسيه کوي ، ځينې مېوې هم شته چې په دې برخه کې ژورې تمامېږي .

* 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 ، ځينې هغه خواړه چې به خپل ترکيب کې اوسپنه لري ، که له ليمو سره وخورل شي د بدن د اړتيا وړ اوسپنه پوره کولی شي .

ليمو او مالټه

* ليمو او مالټه له ويټامين سي څخه مالا مال مېوه ده او د روغتيا لپاره گټوره مېوه بلل کېږي . کولی شئ په سهارنۍ کې هم د مالټې له جوسو څخه گټه واخلئ ، دغه راز په سلاډ 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 گڼې روغتيايي گټې

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 الوتر ټولو بڼه ځانگړنه دا ده چې کولی شي هم یې تازه وخورئ او هم دغه مېوه وچه کړئ او د اړتيا پر وخت ترې گټه پورته کړئ .

مڼه او ناک

* مڼه خوندوره او مغذي مېوه ده ، کېدای شي تاسو هم اورېدلي وي چې په ورځني ډول د یوې مڼې خورل مو له گڼو 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 گټه پورته کړئ وي ، بڼه ده چې د دواړو مېوو ترکیب جوړشي او بيا نوش جان شي .

د کيلې روغتيايي گټې !

- د مټانې 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 .
- پوستکۍ بشکلی کوي .
- انسان له کم خونۍ ژغوري .
- هډوکي ، غاښونه او ویښتان 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 گډوډيدو 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 .

■ دا چې د ټولو مېوو څخه زياته انرژي لري نو پۀ نهاره خوړل
ىې پر معدۀ فشار راولي او ژر نه هضمېږي ، نو په نهاره خوړلو
څخه يي ډډه وکړئ

دوينې_نري_کېدو_لپاره_کوم_خواړه_د_صحي_او_گټور_دي

* د زړه د ناروغيو عوامل او علتونه ډېر دي ، خو په عمده ډول د
وېنې ټېنگېدل چې د وېنې د پرن کېدلو لامل گرځي او
د وېنې پرن کېدل يو ريسک فکتور د زړه د حملو او د مغزي
سکتو لپاره دى ؛ چې د وېنې د ټېنگېدلو د کچې په ساتنه کې
خواړه ډېر اړين رول لري ، چې د صحي خوړو څخه گټه واخلو .

* دا چې کوم خواړه زمونږ د وېنې د رقيق ساتلو لپاره گټور دي
، راجئ چې په گډه سره ىې ووايو .

د کور کمڼ (زرد چوبه) څخه گټه اخیستنه :

* سونډ يا ادرک يا زنجبیل د کور کمڼ په څېر د التهاب ضد خواص او د وېنې د پرې کېدلو څخه مخنیوی کوي . سونډ د سالیسیلات د مادې په درلودلو سره د آسپرین په جوړېدلو کې ورڅخه گټه اخیستل کېږي . تاسو کولای شئ ، چې په ورځنیو خوړو کې ترېنه گټه واخلي .

* د سره مرچو څخه گټه اخیستل هم د وېنې په نړۍ کولو کې اړین رول لري . سره مرچ د سالیسیلات د مادې په درلودلو سره د وېنې د پرې کېدلو څخه مخنیوی کوي او همدارنګه د کاین د مادې په درلودلو سره د درد د احساس په کمولو کې ، د وېنې د جریان او نارمل دوراني ګرځېدا او د وېنې 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 گټه اخیستنه چې ويټامین اي لري ...

* دا چې څومره ويټامین اي په ورځني ډول استفاده شي ، ترڅو د وېنې د پرې کېدلو څخه مخنیوی وکړي ، نه ده څرګنده ، خو بیا

هم په احتمالي کچه یې ۴۰۰ یو ای ټاکل شوي . به طبیعي ډول د خورو څخه د وي ټامین ای لاسته راوړل بهتره ده نسبت د وی ټامین ای د کیسولونو څخه . وی ټامین ای په لمرگلي ، بادام او غنمو کې پیدا کېږي .

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

* هوره د کورنیو درملو څخه شمېرل کېږي . هوره نه یوازې د التهاب ضد خواص لري بل یو کورنی-آنتی بیوتیک هم شمېرل کېږي ، خو څېړونکې د هورې اغېزه د وېنې په نري ساتلو کې لنډ مهال بولي .

د مېنې سرکه ...

* د دې له پاره چې سرکه په معدي ناوړه اغېزه ونه کړي او هم د بنسټه فشار څخه مخنیوی وشي ، نو په یوه ورځ کې دوه کاجوغي د اوبو سره حل کوو او ترېنه گټه واخلي .

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

کولای شي ...

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

د تشو بولو ځن ډول 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 ځن پوي چې د انسان پر بدن خطرناکې پایلې لري او په معده ، ځیګر او پښ تورګو سخت اثر پریوزي ، او په سمدستي ډول مټانه هم کمزورې کوي .

* د روغتيا پوهانو د وينا سره سم د تشو بولو ځنډول د مټانې شاوخوا د بدن پلې هم کمزوري کوي چې له کبله یې انسان ته د تشو بولو (څاڅکو څاڅکو) تلو ناروغي رامنځته کیږي او د پښتورگو او معدې سربېره د بدن نور غړي هم اغیزمنوي .

* پوهان زیاتوي که چیرې انسان په تکراري ډول تشې بولي ایساروي او تشناب ته زیات تگ نه کوي دوی د یو شمېر ناروغيو ترڅنګ د قبضیت ناروغي ، په خيټه کې درد ، د مټانې او پښتورگو شاوخوا کې درد د معدې سوزش او ځینې وختونه د پښتورگو د له منځه تلو لامل هم کیږي .

* د پوهانو په وینا د تشو بولو ځنډول انسان د کولو پر مهال ددې کمښت سره مخ کوي چې دا یوه ناروغي گڼل کیږي ، ددې لپاره په کار دي چې تشې بولې په خپل وخت کولو سربېره باید پیرې اوبه هم وڅښل شي .

* له دې وړاندې د جاپان څیړونکو ښودلې وه چې د شپې لخوا زیاتې تشې بولې راتلل هم یوه ناروغي ده ، دوی وايي چې د

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

په خالي معده د گرمو اوبو څښل

د زړه یو متخصص ډاکټر وايي !

* چي دغه مطلب که د هر چا لاس ته ورسېږي او هغه یې د هغو کسانو سره چي ناسته ولاړه ورسره لري ور سره شریک یې کړي په حقیقت کي به نوموړي شخص د یوه انسان ژوند ژغورلی وي .

په گرمو یا ترمو اوبو سره درملنه !

* هیڅ باور د چا نه کیږي ، پيري داسې ناروغۍ شته چي خدای تعالی هغه په څلور ④ گیلایه اوبو سره له منځه وړي .

د جاپان د روغتيايي څيړنو مرکز د وروستۍ تجربې پر اساس چي
د گرمو اوبو په ذريعه يې تر سره کړې دي نتيجه يې سل په سلو
کي د لاندي ذکر سوو ناروغيو لپاره مثبتۀ اعلان کړې ده .

- * شديده سردرد دي .
- * د وينې فشار .
- * کم خوني .
- * د زنګنو درد .
- * فلج .
- * د زړه شديد ضربان .
- * د وينې غوړ .
- * نکام .
- * د ستوني پارسوب .
- * سل .
- * د شريانونو پارسوب .
- * بلاخره هره ناروغي چي په ادرار پوري ارتباط ولري .
- * د معدې پارسوب .
- * کم اشتهايي .
- * او هر هغه ناروغۍ چي په سترګو غوړ او حنجره پوري مربوط وي .

د استعمالولو کړنلاره یې !

* کم وخت چې اوبه پر جوش راغلې ، هره ورځ سهار وختي چې له خوبه را پورته سئ څلور گیلای اوبه په خالي معده وڅښئ اوبه باید گرمي وي داسې گرمي چې دڅښلو وړ وي نه چې پیري گرمي وي او نه پیري یخي .

* اول وار څلور ④ گیلای اوبه به یو وار څکل ی مشکل وي داسي طریقې سره شروع شي مطلب اول سهار ۱ گیلای بل سهار یو نیم گیلای بیا بل سبا ۲ بل سهار ۳ بل سهار ۴ . کوم سهار چې مو ۴ گیلای وڅکل هغي نه اوله ورځ شروع کیږي تر یو میاشتې 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 گیلای اوبو په څښلو سره په مشکل کی کیږي کیداسي چې لږ لږ وڅښي ترڅو ځان څلور گیلای اوبو څښلو ته ورسوي .

* پورته ذکر سوي ناروغیو به په لاندې لیکل سوي وختونو کی انشاالله

له منځه ولاړي سي .

- * شکره په ۳۰ ورځو کې .
- * دويني فشار په ۳۰ ورځو کې .
- * د معدې مشکلات په ۱۰ ورځو کې .
- * د سرطان ناروغي په ۹ مياشتو کې .
- * سل او د شريانونو پارسوب په ۶ مياشتو کې .
- * مياشتانه عادت په ۱۵ ورځو کې .
- * د زړه مشکلات په ۳۰ ورځو کې .
- * شديد دسر درد په ۳ ورځو کې .
- * کم خوني په ۳۰ ورځو کې .
- * د وينې غور په ۴ مياشتو کې .
- * فلج په ۹ مياشتو کې .
- * او تنفسي مشکلات په ۴ مياشتو کې .

د هيل يا (لاجي) حيرانوونکې روغتيايي گټې ...

* ویل کېږي چې واړه یا شنه هیل (لاجي) په هر یو کور کې په عام ډول سره استعمالېږي ، چې گڼې روغتيايي گټې هم لري او ډېری وخت د خوړو شیانو ، چای او قهوه سره یوځای استعمالېږي ، چې بیا د ذکر شوو توکو خوند ښه کوي او د خولې د بد بوی په مخنیوي کې گټور تمامېږي . راځئ چې نن ورځ د هیل یا لاجي ځینې گټې دلته ولولو :

چاغبنسټ_کموي_او_د_خېټې_وازده_اوبه_کوي__

* چاغبنسټ د ډېرو ناروغيو بنسټ یا رامنځته کوونکی عنصر دی ، چې پرې اخته کسان یې 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 لاجي استعمال کړي ، وزن یې کمېدلی شي .

طریقه__

* وړوکی هیل ، سونډ ، نعناع، توره دانه ، وطنی سپرکی ، توره زیره ، بادیان ټول به شل ، شل گرامه راواخلئ او ښه به یې

وټکوی .

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

وینه_ډېروي__

* هیل یا لاجي په بنسټیزه توګه د اوسپنې ، کاپر او د ویټامین سي سربېره داسې ویټامین 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 لاجي د خپګان ضد وړتیاوې لري ، چې نیمه کاچوغه د هیل پوږ په ورځ کې دوه یا درې ځلې خوړل ، ژورخپګان ، تشویش او نورې اروايي ستونزې حلوي .

لوړ_فشار_او_د_زړه_ناروغیو_ته_ګټور_وي__

* شنه هیل یا لاجي په زیاته اندازه کلسیم ، پوتاشیم ، کلسیم او نور توکي لري ، چې د وینې دوران بڼه کوي او د فشار په کنټرول کې مرستندویه تمامېږي .

لوړ فشار او د زړه ناروغیو ته گټور وي

* شنه هیل یا لاجي په زیاته اندازه کلسیم ، پوتاشیم ، کلسیم او نور توکي لري ، چې د وینې دوران بڼه کوي او د فشار په کنټرول کې مرستندویه تمامېږي .

زهرجن توکي خارجوي

* ویل کېږي چې هیل د خپل ډي ټاکسن په عملۍ سره د بدن زهرجن او فاسد توکي خارجوي او د سرطان په خپر د غوړونکو ناروغیو مخنیوی کوي .

د ټېزابیت مخنیوی کوي

* د هیل په ژوولو سره د خولې لپارې ډېرېږي ، چې بیا د هضم په سیستم گټور تمامېږي او د کولمو د ناروغیو مخنیوی هم کوي .

د خولې بد بويي ختموي

* که چېرته د ټولو هڅو سربېره بيا هم د خولې بد بويي نه شئ ختمولی ، نو هیل یا لاجي وکاروئ ، ځکه چې هیل د میکروبونو ضد خاصیت لري .

د خولې بد بويي له منځه وړي

* هر سهار په منظم ډول نیم کاجوغه د شنو هیلو پوږ خورل ، د خولې بد بويي له منځه وړي . دغه راز د پوستکي د تازه والي سبب هم ګرځي .

شات یا عسل د میکروب ضد درمل دي

* د شاتو مچيو په هکله په قرآن کریم کې یو مکمل د النحل په نامه یو

سورت دی او په ۶۸ او ۶۹ آیت کې د شاتو د مچيو ذکر راغلی دی

الله تعالی فرمایي :

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا ...

ژباړه —

- موږ موچۍ ته وحې وکړه چې خپل کورونه په غرو او ونو کې جوړ کړئ ، او په هغه ځایونو کې چې خلک یې لوړ جوړوي ، بیا نو وخورئ تاسي (ای مچيو) له هر ډول میوو څخه نوځئ (الوځئ) په لاره د رب خپل په دغه حال کې چې اسانه ده ، خلاصه او صافه درته بنسکاري .

* راوځئ له گۍ ږو (نس) د دوی د څښلو (عسل) چې مختلف دي رنگونه د دې (عسلو) .

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

* بېشکه په دغو (مچيو او عسلو کې خامخا ږیر لوی حکمت دی

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

* د نبی کریم صلی الله علیه وسلم په یوه حدیث شریف کې راځي چې غسل هم دوا ده او هم غذا ده ، او دا داسې دوا ده چې د مرګ څخه پرته بله هره ناروغي کنترولولای شي .

* حضرت محمد صلی الله علیه وسلم ته یو څوک راغی او عرض یې وکړ چې ای د الله تعالی رسوله — سرمې درد کوي ، رسول الله صلی الله علیه وسلم ورته وفرمایل چې شهید وخوره .

* یو بل نفر راغی هغه د بدن د یوې بلې برخې د ناروغۍ شکایت وکړ ، حضور صلی الله علیه وسلم ورته وفرمایل : شهید وخوره .

* په همدې ترتیب درېیم کس راغی او د یوې بلې ناروغۍ څخه یې شکایت وکړ ، حضور صلی الله علیه وسلم ورته وفرمایل چې شهید وخوره .

* یو تن صحابي چې په دې درې واړو وختونوکې یې د آنحضرت صلی الله علیه وسلم د صحبت ویاړ درلود ، ناست و ، د آنحضرت صلی

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

* د شاتو مچۍ ډېر کوچني او نازک جسمونه لري خو بیا هم منظم او بنډایسته کور ځان ته جوړوي ، د دوی د کور ساختمان په داسې ډیزاین جوړ شوی وي چې د نړۍ مهندسين ورته عاجز دي ، له داسې توکو یې 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 بنډه شان خپل وظيفې په خپلو کې ویشي او دا استعداد لري چې په خپل ملک کې دقیق نظم پلي کړي .

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

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

* غسل یوه ژۍړه ، سره ، سپینه تور بخنه او کله هم سره بخنه خوږه مایع ده چې د غسلو مچۍ یې تولیدوي .

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

* په غسلو کې عموماً ګلوکوز ، فکټوز ، اوبه ، تېل ، مینرالونه ، او نور ځانګړي انزایمونه شتون لري ، لکه چې الله جل جلاله فرمایلي دي ، مختلف رنګونه او مختلف خوندونه هم لري .

* د غسلو د مچۍ او غسلو په اړه ځینې حقایق چې د قران کریم معجزه ده ، دا ثابتوي چې قران کریم یواځنۍ د الله رب العزت له لوري رالېږل شوی الهی کتاب دی ، چې څوارلس پيړۍ وړاندي هېڅوک په دې نه پوهېدل ، نه هم ساینس دومره پرمختللی وو ، او نه هم خلکو دومره مهارت پکې درلود ، او دا یقیناً د الله تعالی کلام دی ، او دا د

اسلام حقانيت دی ، چي ټول ماهرین او ساینس پوهان ورته گوته په غاښ دي .

* دا يقيني 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 يې 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) گ لانوکيني ، د دې لپاره چې سل (۱۰۰) گرامه شات راټول کړي .

* د شاتو په هکله په نړۍ کې زياتې څېړنې شوي دي او د سوونو ناروغيو درملنې مواد يې پکې پيدا کړي دي . په شاتو کې ډېر مهم مواد پوتاشيم دي چې ميکروبونه له مينځه وړي ، الله تعالی په قران کریم کې د (شفاءالناس) کلمه راوړې ده ، دلته په شفاء الناس کې د ناروغيو قيد نه دی راغلی .

* د شاتود گټو په هکله په قران کریم او احاديثو کې زياتې

ویناوې شته دي چې د نن ورځې خلکو لپاره یوه بڼه وړاندوینه ده او
نن طب د الله تعالی ویناوې تاییدوي .

د اعصابو د پیاوړتیا لپاره ⑧ غوره خواړه .

#که لیکنه مو خوځه شوه نشر یی کړئ

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

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

* دلته د اتو ⑧ خوړو لیست درسره شریک کوو چې په خپلې ورځنۍ
غذا کې یې په شاملولو تاسو خپل ذهن صحتمند ساتلی شئ.

① : چارمغز يا غوزان ...

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

ځیړنو بنسټونې 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 پيدا کیږي.

② : زردچوبه ...

زردچوبه ستاسو مغز پیاوړی کوي . دا د مغز فعالیت بهتره کوي او د عصبي ناروغيو خطر کموي. همدارنګه زردچوبه د هغو انټي اکسیدنټونو کچه پورته کوي چې ستاسو د وجود دفاعي سیستم ورسره پیاوړی کیږي. همدارنګه ځیړنو بنسټونې 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) ...

ماهي د اومي گۍ ۳۱ غورو اسيدو غوره سرچينه ده. دا مرسته کوي چې مغز بڼه او نرم کار وکړي. ماشومانو ته وخت ناوخته ماهي غوښه ورکول د هغوی د تمرکز ځواک پياوړی کوي.

هغوی چې ډيره د ماهي غوښه خوري په اضطراب او ژورخپگان د اخته کيدو خطر یې تر نورو کم دی.

④ : شنې پانې لرونکې سابه ...

پالک، ورخاری گندنه او نور شنه سابه له ډيرو غورو موادو مالامال دي. سابه د عصابو د بڼه فعالیت لپاره یو تر ټولو غوره خواړه گڼل کیږي.

⑤ : د زيتون غوري ...

عصاب تر ډيره له غورو اسيدو جوړ دي او دا غور اسيد د عصابو د سم فعالیت لپاره په دوامداره توگه اړين دي. د زيتون غور هغه څه دي چې همدا صحي غور اسيد لري چې ستاسو عصاب، تمرکز او حافظه پياوړي کوي. د زيتون غور د هغو عصبي کمزوريو مخنيوي کې هم

موثر دي چې د عمر په زياتيدو پيدا کيږي.

⑥ : هگي ...

هگي د کولينو په نوم له موادو ډکې دي، همدارنګه د بي ويټامين لري. له هگيو 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 هگي د پروتينو له پلوه هم بډای دي چې عصابو ته مهم دي.

⑦ : گليي ...

گليي په ځانګړې توګه شنه گليپان د عصابو لپاره دوه مهم مواد لري. ويټامين K چې د ادراک قوه او ادراکي وړتيا پياوړتيا کي رول لوبوي او کولين چې گليي يې لري د حافظې پياوړتيا سره مرسته کوي. هغوی چې پير گليپان خوري حافظې يې بشي وي خو که ويې کاروی.

⑧ : تور چاکلیټ ...

په کمه اندازه د تورو چاکلیټو خوراک روغښت ته له بيلابيلو اړخونو

گټه کوي. په حقيقت کې په کمه اندازه تور چاکلیټ اوس د پخوا په خلاف د عمر د اغيزې د کمیدو او د التهاب ضد يو ډول خوړو په توگه چې ذهن او وجود ته گټه کوي پېژندل کېږي. چاکلیټ خوړل د هغو کسانو د نېټو او د ناروغۍ د علامو . ژور خپگ ان اخته وي. څیړنو نېټو دې چې په چاکلیټو کې داسې مواد شته چې عصابو ته د وينې جريان تيزوي او همدا د طبعې په بدليدو کې مهم رول لوبوي

سر_درد_Headache__

#ليکوال__Dr_Hanif_Taib

👉 سر درد کومه ناروغي ده ؟

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

#لاملونه_Causes_

- * میرګې ناروغي .
- * دماغی ستړیا .
- * د شکرې ناروغي .
- * په دماغ د ضربې خوړل .
- * پیر ساره یا تودوخه لګیدل .
- * په خوړو او څښلو کې نه پاملرنه .
- * د ګیس پیدا کوونکو شیانو پیر کارول .
- * جنسي ناروغۍ او داسې نور مرضونو لاملونه .
- * د غوړ ، پوزي ، زړه ، پښتورګو او مثاني ناروغي .

#نښې_Symptoms_

* کان ګي .
* پير 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 سريخ وي.
* همدا رنگه د څه له کبله چې سر درد کوي هماغې نښې هم لري .

👉 سر دردي هميشه په درملو سره مه ښه کوي بلکي لامل يي هم پيدا کړي او د لامل په له منځه وړلو سره په خپله د سر دردی ستونزه هم له منځه تلای شي .

#درملنه_Treatment__

#اوله نسخه__

* Disprol : Tab

فارموله () Paracetamole

2 -- 1 ګولۍ د اړتيا پر مهال 4 -- 6 ساعته وروسته .

#دوهمه نسخه

Tab : Magnopyrol *

فارموله () Dipyiron

2 -- 1 گولئ سهار غرمه مابن ام .

#دریمه نسخه

Tab : Pyrofen 200 mg *

فارموله () Ibuprofen

1 گولئ سهار غرمه مابن ام .

Tab : Pandadol Extra *

فارموله () Paracetamole

2 -- 1 گولئ سهار غرمه مابن ام .

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

#بيادونه

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

ورسره د سر درد بڼه کیږي .

👉 راروان بل پوست د #نیمه_سرخوړي Migrain په اړه دي .
که غواړئ ورځیني ډول د هر مرض علاج او معلومات تر لاسه کړئ
له مونږ سره ووسی او دا پوست شئیر / نشر کئ .

د غابښونو د خرابیدو شپږ ⑥ مهم لاملونه !

#که_معلومات_مو_خوخ_شول_نو_دا_پوست_نشر_کئ_مننه

* که چیرې د غابښونو پاکوالي ته پاملرنه ونه شي ، د غابښونو د
توروالي او خرابیدو لامل ګرځي . همدارنګه خوله بد بوی پیدا کوي
، میکروبونه ستوني او معدې ته داخلېږي او انسان په بیلابیلو ناروغیو
اخته کیږي . خوله او غابښونه د انسان د روغتیا هنداره بلل کیږي .

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 تیزی څخه ډډه وشي ، ترڅو 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 ږوږۍ 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 وری مو ورسره زخمي کیږي .

۳. د سختو شیانو ماتول :

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

شيانو ماتول مو د غابښونو روغتيا ته زيان رسوي ، چې همدا عوامل
د غابښونو د بریښ سبب گرځي .

۴. د انرژي څښل :

* د انرژيو او يخو مشروباتو څښل نه يوازې ستاسو عمومي روغتيا ته
زيان رسوي ، بلكې د غابښونو روغتيا ته مو هم جدي زيان اړوي .
ځكه دا ډول څښاك په خپل ځان كې بې شميره كيمياوي مواد لري
، او څښل يې غابښونه تورو ، ورستوي يې او همدا ډول مو
معدې ته هم جدي گواښ پېښولای شي .

۵. د نوكانو زبېښل :

* زياتره خلك دا عادت لري ، چې وخت ناوخت خپل نوكان د
غابښونو په وسيله زبېښي ، موبښي او پرې كوي . دغه عادت د
غابښونو مينا يا سپينوالي لپاره ډير زيان لري او همدرن گه په نوكانو
كې راتپول شوي خطرناك ميكروبونه مو د وجود نورې روغتيا ته
هم زيان رسولای شي .

۶. نشه يي توکي :

* سگریټ ، چرس ، نسوار او نور نشه یي توکي د غابښونو روغتیا ته جدي زیان رسوي . همدارنګه روغتیا پوهان وايي ، د نشه یي توکو لوګی د غابښونو تر منځ په فاصله کې خوندي پاتې کیږي ، چې له دې سره د ګڼو نورو ناروغيو 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 یې مشران وايي ، چې ژر وږه 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 یې ځینې ولولو .

#_بښ_زده_کړېل_پاره_

* د امریکا په یو پوهنتون کې د ترسره شوې څېړنې له مخې ویل کېږي ، هغه زده کړیالان چې سهار وختي پورته کېږي ، تعلیمي وړتیا یې له نورو زده کړیالانو غوره وي او هغه چې نا وخته پورته کې د درس پرمهال یې 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_گټور_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 پریشانۍو څخه ژغورل شوي یئ ، پخپل وخت سره کار کول مو ذهن ارامه کوي .

#مثبت_فکرونه_

* سهار وختي پورته کېدل مو د منفي فکرونو وده کموي او مثبت فکرونه یې خای 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 هیڅکله مه پرېږدئ او هغه وخت یې 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 ، .



يادونه: زمونږ موخه او هدف دخپل گرانه
ولس ته خدمت کول او خپله ژبه غني کول دي

جوړول: ترتيب: ديزاين کول
(محب الرحمن الرحمني)
ليکوال او خپارونکي: ډاکټر حنيف
منبع: ډاکټر حنيف طبي معلومات تېلېگرام کاناډا

کال: ۱۳۹۹/دلو/۳۸

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