



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۵/۱۷

ډاکټر ش میره کی

## د بادرنگو له گټو څخه خپل ځان خبر کړئ

گرانو دوستانو! دا لاندې گټور معلومات هم د بادرنگو په باره کې هم ولولي.

په قدیم کې به خلکو ویل څه بادرنگ بی گټې ترکاري ده، نو تاسو دوستانو ته توصیه کوم لاندې مطلب هم ولولي او دې هغه په گټو مو ځان هم خبر کړي .

۱: بادرنگ هغه ویتامینونه او کاني ( معدني ) مواد لري څه د مونزه بدن واقعا ورته اړتیا لري لکه ویتامین بی یو، دوه، درې، پنځی . شپږ، اسید فولیک، اوسپنه، منیزیم، فاسفورس، پتاسم او داسې نور .

۲: که تاسو کوم وخت خسته اوسي او خستگي مو په یوه پیاله قهوه اراموي نو تاسو ته وړاندیز کوم څه دې قهوه په ځای یو بادرنگ وخورئ ځکه بادرنگ غني دې بی ویتامین او هایدروکاربنو څخه ده، او د تاسو خستگي حالت به له ډیر وخت لپاره ایسته کړي .

۳: که د تاسو د حمام هیندازه تل بخار کوي تاسو کولی شئ بادرنگ دوه شقه کړي او په هیندازه یې وموښئ او دا بخار به ورک کړي .

۴: که له میریتنو ( مورچه ) او نور حشرات څخه د تاسو بن (باغچه) په خطر کې وي تاسو کولی شئ یو بادرنگ پله پله او په یو المونیمي قاب کې کیردي، ځکه د بادرنگ مواد دي المونیم سره یو کیمیاوی تعامل کوي او یو بوی پیدا کوي، او انسان یې نه احساس کوي ولې له هغې بوی څخه د میریانو او حشراتو بد راځي او ټول ورڅخه تښتئ .

۵: که د تاسو د جلد پوستکي جگوالی او ټیټوالی لري یو بادرنگ قاش کړئ او پر هماغه ځای یې اوموښئ، او بعد له نیم ساعته حمام ته لار شي، ځکه بادرنگ فوتو کیمیاوی مواد لري او دا مواد د جلد جگوالی او ټیټوالی له منځ وړي او غونجوالی ته هم گټه رسوي .

۶: که غواړي خپل وزن کم کړي او له زیات خوړلو څخه مخنیوی وکړي، نو د وریټوب په وخت کې یو بادرنگ وخورئ، نس به مو مور وساتي .

۷: که تاسو یو اړینه لیدنه ولري او وخت هم نلري څه خپل بوتان رنگ کړي، بادرنگ قاش کړي او په خپلو بوتانو وموښئ، بوتان به مو جل اوبل وکړي .

۸: که تاسو کوم ورځ عصبی فشار یعنی سترس ولري کولی سئ یو بادرنگ قاش کړئ او په جوش اوبو کې واچوئ، او دې هغه بوی تنفس کړئ، او بیا به تاسو آرام او راحت شي .

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په خیر و لولی

۹ : که تاسو یو مهم نفر سره لیدنه ولري او بعضي وخت خولی مو هم بوی کوي ، په همدغی لحظه کي ژاولي هم نلري ، نو یوه کوچني پله د بادرنگ به په خپل تالو ( کام ) سرینسوي او یو دقیقه به یي پریږدي ، د خولي بوی به مو ورک شي .

۱۰ : که کوم وخت په قلم لیکنه کوي او کوم غلطی کوي او کوم مواد هم نلري څه پاک یي کړي کولی سئ څه په بادرنگ یي پاک کړي .

۱۱ : که کوم وخت د معده تیزاب مو جگ وي او کوم انتی اسید تابلیت هم نلری نو کولی شي څه بادرنگ وخوري او دا ستونزه به مو هم حل کړي .



د پاڼو شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلپکنی د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکي په څیر و لولئ