



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



۲۰۲۲/۱۲/۱۹

ژباړه: سمسور ودان

که له سرطان او عصبي ناروغيو ډار پری

نو تور مرچ وکاروی

تور مرچ چې انګلیسي کې یې نوم «» دی او اردو کې «کالي مرچ» ورته وايي. په افغانستان کې هم کرل کېږي، چې یوه مناسبه شنه ونه لري، د ونې پانې یې عادي شین رنگ او کوچنی سایز لري، چې ښه بوی هم کوي. تور مرچ چې بازارونو کې په روغ او میډه ډول پیدا کېږي، خلک یې په ډوډۍ دوروي، په ښوروايي خوراکونو کې یې روغ اچوي او ځینې وګړي ان په چایو کې هم ترې ګټه اخلي.

که څه هم تور مرچ یو له ګرمو مصالحو نه ده؛ خو هیڅ کالوري نلري؛ له نورو ګټورو توکو؛ لکه: ویتامینونو او منرالونو، پوتاشیمو، ډایټري کاربوهایډریټو، اوسپني، سوډیمو، کلسیمو او میگنیزیمو څخه ډک دي. تور مرچ نه یوازې چې کلیوال خلک کاروي، بلکې طب کې هم ترې ډېر خلک کار اخيستل کېږي. که تاسې د تورو مرچو له ګټې ناخبره یاست؛ نو لاندې جملې ولولئ!

د تورو مرچو کارول د انسان بدن او په ځانګړې توګه د وینې دوران ته یې شمېره روغتیايي ګټې رسوي او وینه ډېروي.

که مرچ له اېشېدلو هګیو سره ګډ خوړل شي؛ نو تر ډېره به د مړښت احساس کوئ او د خولې بدبوی به مو له منځه لاړه شي.

که چېرې د ژمي په موسم کې همېشني توخي په ځانګړې توګه وچ توخي، د پوزې بندېدل، د مری وچېدل، نزله او زکام لری؛ نو د مرچو خوړل درته ډېره فايده لري. (ښه خبره دا ده چې هغه په یخني یا ښوروا کې ورګډ او بیا استعمال شي).

دغه راز د ساه لنډۍ لپاره هم ښه تمامېږي او که شهدو کې ګډ شي؛ نو مری تازه ساتي او ساه اخيستل اسانوي. تور مرچ له پورتنیو ګټو پرته یوه بله ښېګڼه دا لري، چې هغه د میکروبونو ضد دي، یعنې تاسې له میکروبونو ساتي او همداراز مو د خپلې چنچې له منځه وړي او د قبض مخنیوی مو کوي.

د دې ترڅنګ ځینو څېړنو ثابته کړې، چې تور مرچ د خپلو انتي اکسایډي ځانګړتیاو لرلو له امله د انسان دفاعي سیستم ته هم لا ډېر ځواک وربښي.

د همدغو انتي اکسایډونو له برکته مرچ زموږ د پوستکي په ښکلا کې هم ډېر ګټور ثابت شوي. طبي څېړني ښيي، چې د تورو مرچو د زیات ګرموالي له امله د پوستکي سوري (حجري) خلاصېږي، چې په پایله کې یې د پوستکي بهرنۍ برخه له ښي روغتیا برخمنه کېږي.

تور مرچ د هاضمې نظام په ښه کېدو کې هم مثبت ثابت شوي او ویل کېږي، چې په معده کې د هایدروکلوریک اسید جوړیدو لامل ګرځي او وروسته همدغه اسید د پروټین او ځینو نورو قوي خوراکونو په هضمولو کې زموږ له مېډې سره مرسته کوي او د معدې اضافي ګاز له منځه وړي.

د پاڼو شمېره: 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

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په خبر و لولئ

که غواړئ چې وزن مو کم شي، نو تور مرچ وخورئ، ځکه د تور مرچو پرده داسې مواد لري، چې له بدن څخه د مضر و غورځيو سلولونه له منځه وړي، وازگه موويلې کوي او اضافي وزن ختموي/ کموي. له پورتنیو گټو تر خوا تور مرچ د زړه په تقويه کولو کې هم مؤثر تمام شوي.

که تاسې ته يو څوک له هضم او اشتهای شکایت وکړي؛ نو د تورو مرچو کارول ورته توصیه کړئ؛ ځکه د خوراک د خوند او ذایقي د بڼه کولو ترڅنگ تور مرچ د اشتهای په صافولو او زیاتولو کې هم مرسته کوي.

پورتنی ذکر شوی د تور مرچ گټې ډیرې ارزښتمنې دي؛ خو ایا پوهېږئ چې تور مرچ تر ټولو زیاته گټه څه ته رسوي.

نو باید خبر شئ، چې تور مرچ د سرطان مخنیوي کوي. د مشیگان د سرطاني ناروغیو څېړنیز مرکز موندلې چې کوم وگړي تور مرچ کاروي، د سینې له سرطان نه خوندي دي او په کولمو کې یې هم سرطان نه خپریږي. همداراز تور مرچ انسانان له عصبي ناروغیو ژغوري.

ډېر به درته هېرانوونکی وي، که ووايم چې د طبي ناروغیو طبعي علاج کونکي (حاکیمان) د نسواري وگړيو درملنه په تورو مرچو کوي او د هغوی د نسوارو عادت د لیرې کولو له پاره تور مرچ په خوله کې ور بردي.

له دې ټولو گټو سره، سره باید د مرچ له زیات استعمال نه ډډه وشي، ځکه تور مرچ د حاملو مېرمنو او د معدې، گردو او سږو د دایمو ناروغانو له پاره چې زخم لري او یا له دردونو کړیږي، بڼه نه دی او بنایي زیانمن ورته تمام شي.

ژباړه او زیاتونه
سمسور ودان