

د منو د روغتيايي وړتياوو په هکله د نوو څيړنو پايلې

د وړوکتوب نه می له سپين رپرو څخه دا خبره ارويدلې وه چې ويل يې: « هر خواړه چې گيډي ته ولويږي، اول ځي او زړه ته سلام کوي، خو کله چې منبه (سيب) ورشي نو بيا زړه راځي او سلام ورته کوي». هغه وخت چې می دغه مقوله ارويدلې وه، زه ډير ماشوم وم او لا يې په اصلي مطلب هيڅ نپوهيدم. وروسته چې لږ ستر شوم، فکر کوم د ليسي په نهم يا لسم ټولگي کې به وم چې د درې (هغه وخت لا فارسي يادیده) مضمون د شعر او شاعري په برخه کې د (لف ونشر) د شعري ژانر دپاره يوه داسې بيلگه ياده شوی وه:

سيب را و انار را و بهی را به ترتيب لف و نشر دل را و معده را و جگر را مقوی است

د هغو ځوانانو پخاطر چې د شعر د لف و نشر د ډول سره بلديت نلري او دلور شعر په مانا نه پوهيږي، بايد زياته کړم چې د لور شعر نه موخه داده چې سيب د زړه د پاره، انار دمعدې دپاره او بهی د دینی د پاره گټور دی. کله چې بنوونکی ددی شعر په اړوند راته تشریحات راکول، زما هغه لوره مقوله هم را ياده شوه او اصلي مطلب ته می يې بام واوښت. په انگریزي ژبه کې هم یومثل غوندې مقوله شته چې مانا يې داده: « په ورځ کې يوه منبه خوره اود ډاکتر نه ځان ليري ساته». البته د دی مقولې مانا داده چې د منو تر خوړلو ورسته بيا نه ناروغ کيږي او طبيب ته دی اړتيا نه پيدا کيږي.

د مني په هکله او دهغه د روغتيايي گټو په اړوند په کتابونو کې ډير څه ليکل شويدي. پدی لړ کې د (24time) پنامه يوی ډنمارکي ورځپاڼي په ۲۰۱۱/ ۹/۲۲ نيټه د منو په هکله د يوی څيړني پايلې د (منو نوري ميوي شاته پريښودې) تر سر ليک لاندې نشر کړی چې پښتو ژباړه يې په لاندې کړښو کې د مينه والو مخته ايردم:

حوا (بی بی حوا انا. ژباړ) د جنت په بڼ کې د سيب نه يوه ټوټه وخوړه او دا يې د روغتيايي ښيگڼو له مخې د نورو ميوو په پرتله ښه انتخاب وکړ، داځکه چې منبه تر هغه نه ډير گټور مواد لري چې پخوا يې په هکله خبری کيدی. نوی څيړني ښی چې د ۳۰ په شاوخواکې د ويټامينو، مينرالونو، انټي اوکسيډانټونو(۱) او غذايي تارونو (Dietary fiber) په درلودلو سره منی تر ټولو نورو خوراکی موادو زيات روغتيايي ارزښتناکه توکی لري او روغتيا ته تر هغه ډير گټور دی چې لدی نه وړاندی مو فکر کاوه.

پدی خاطر پکارده چې د منو په هيله و باغ يا سوپرمارکيت ته سر وړ ښکاره کړو، چې له نيکه مرغه پدی ورځو کې ددی شنو او سرو ميوو بيه ډيره جگه هم نده. د جرمني د جينا پوهنتون (Jenas Universty) کی يوشمير څيړونکو د خپلو نوو څيړنو په پايله کې ښودلی ده چې دغه گردی میوه په حقيقت کې د ويټامينونو ډگ يو په زړه پوری بم دی چې د روغتيايي گټورتياوو له کبله تر نورو ټولو ميوو لوړ ځای لري.

سيبان د (C , E, K, B1, B2, B6) ويټامينونه چې د بدن دفاعی وړتيا جگوي، داسی مينرالونه لکه پوټاشيم، ايويډين او جست چې د موادو په ادلون بدلون، عصبی سيستم او عضلاتو په غښتلتوب کې مرسته کوي او همدارنگه هغه په اصطلاح دويمگري نباتی مواد لري چې د سرطانی حجرو په وړاندی مقاومت کوي. سيب برسیره پر دی د کاربن هايډرايت پيکټين پنامه هغه مواد لري چې په وينو کې دکوليستيرول په راټيټولو او په کولموکې د هغو گټورو باکټرياوو په زياتولو کې مرسته کوي کوم چې د هاضمی په پرمختياکې د پام وړ رول لوبوي.

د سږو دپاره د سيبانو گټي:

دلته په ډنمارک کې احصايی ښی چې هر ډنمارکي وگړی په منځنی توگه په کال کې نژدی ۱۵ کيلو گرامه منی خوری او دا د ۱۵۰ - ۲۵۰ دانې کيږی چې هر دانه يې ۵۰ - ۷۰ کالوري توليدوی. سيبان وينی ته ډيره کمه شکره ورکوي او د وزن په کمولو کې ډيره مرسته کوي. سيبان ديابت والا کسانو (د شکرې ناروغانو. ژباړ) ته ډير گټور دی او په وينه کې دشکرې اوږدمهاله کنترول ته ډيره گټه رسوي. منی همدارنگه سږی د خپلو دندو په چارو کې تقويه کوي او آسمه (نفس تنگی. ژباړ) باندی د مصاب کيدو خطر کموي. د نوموړو څيړونکو په اند، سيبان د الژيمير او پارکنسون (Alzheimer and Parkinso) (۲) د پرمختيا په مخنيوی کې د بدن اړوندی حجری تقويه او دفاع کوي. د يادونی وړ ده چې تازه شکول شوی سيبان تر لوري کچې ددغو ښيگڼو درلودونکی دی. هغه سيبان چې د ډير وخت د پاره وساتل شی، خپله گټورتيا او خوند دلاسه ورکوي.

څيړونکی و دی پايلی ته رسيدلی چې د منو د اوبو يا جوس راټيټولو ته زړه ښه کول پکار ندي، داځکه چې په منو کې د ټولو گټورو موادو درې پرځلور برخی د هغه په پوست او پوست ته نژدی قشر کې ځای لري. دامهال چې د منی موسم دی، د سيبانو تر ټولو ښه وخت دی. پر هغو سيبانو چې دوا پاشل شوی وی، بايد ښه پريمينخل شوی او وروسته د يوه مخه يانی د پوست، مرکزی هستی او ان د بند سره يوځای په خوند خوړل شوی.

دپاڼو شميره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين تاسو په درنښت همکاري ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادښت: دليکنی د ليکنيزی بني پازوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په څير و لولئ

داخبره هم پکارده په پام کی و نیول شی چی د سببانو ټول ډولونه په برابر ډول لوری بنیگنی نلری. د سببانو پخوانی سورتونه لکه Boskoop, Cox, Orange, Graasten د ویتامینونو له مخی ډیر بدای دی. نوی سورتونه یی لکه Granny Smith , Pink Lady د کتورو موادو له کبله لږ بدای گڼل شویدی.

د ژباړی پای

د ژباړونکی یادونه :

(۱) - اوکسیدانتونه هغه توکی دی چی په بدن کی خطرناک زهری مواد تولیدوی او انتی اوکسیدانت بیا ددغو توکو څخه مخنیوی کوی.

(۲) - الف: الزایمر - دا هغه ناروغی ده چی د مغزی اختلالاتو له کبله د انسان ذهنی وړتیا کمیری، عقلی اختلال منخته راخی او په پای کی حافظه د لاسه وخی. د پاخه عمر لرونکی خلک پدی ناروغی باندی د مصاب کیدو ډیر چانس لری او مصاب کسان د ۷ څخه تر ۱۰ کالو په موده کی خپل ژوند د لاسه ورکولای شی.

ب: پارکنسون - دا ناروغی که څه هم په زړو خلگو کی زیاته لیدل کیږی خو ځوانان هم په پوره ډول ورڅخه په امان ندی. دا هغه ناروغی ده چی اکثرأ د ناروغ خوځنده وړتیاوی، کلام او نور عملونه اغیزمن کوی ، اندامونه یی د استراحت په حال کی ریردی. دا ناروغی هم په وروستی پړاو کی دحافظی د وړاندیو لامل گرځیدلای شی.