

## د تورو او شنو چایو څښل څه گټه لری؟

تور او شین چای د انسانانو په ژوند کې هغه ټاکلې د څښلومايعوی ماده ده، چه په نړۍ کې د څښلو لپاره ډیره کارول کېږي. په افغانستان کې هم شین او تور چای په زیاته پیمانه سره څښل کېږی او د څښلو طرفداران یی هم خورا ډیر دي. زموږ په هیواد کې په سلو کې ۹۹٪ فیصده وگړي دتورو او شنو چایو د څښلو څخه کار اخلي.



د چایو اصلی نوم دچینای ژبی څخه اخیستل شوی دی، او د چایو د تولید هیواد هم جنوبی چین دی. چه همدغه نوم زموږ د هیواد د خلکو په منځ کې هم د چای په نوم سره یادېږی او دا نوم یی ځانته غوره او خپل کړی دی.

دا ځکه چې په افغانستان کې چای د یوې پیژندل شوی عنعنوي او دودیزې وسیلې په توگه له پخوانیو وختونو نه مونږ ته را پاتې دی او په هر کور کې د تور او شین چای څښل یوه عامه عادی هراړ خیزه سپارښتنه او ضرورت دی ، کوم چه د هیواد په هر گوټ او ځای کې د میلمه پالنې ښکاره او څرگنده پېرزوینه بلل کېږی.

ما ددې گټور بوټی په باره کې د نړۍ دانسانانو داوسیدونکو د چاپیریال په مختلفو برخو کې د مسلکي پوهانو او متخصصینو دنظریو په ملتیا سره خپل څیره نیز مالومات پیل کړه چه دادی اوس یی ستاسو سره په گډه گورو او ور باندی برغیږو. چه چای څه شی او دانسان بدن ته څه گټه رسوی.

د څیړونیزو مالوماتو له مخې په ټوله نړۍ کې د اوبو نه وروسته چای د څښلو دوهمه وسیله ده چه ډیر خلک یی د څښلو څخه خوند اخلي. هر کال په نړۍ کې درۍ میلیارده کیلو گرامه چای تولیدېږی د ټولی نړۍ د هیوادونو په پرتله دجاپان وگړی په سلو کې ۸۰٪ فیصده د شنو چایو د څښلو څخه کار اخلي. د چایو څښل بدن ته ډیره گټه لری او د ډیرو خطرناکو مرضونو د مخنیوي لپاره ددرملني او تداوی په زړه پوری دارو اودرمل بلل کېږی.

چای دتورو او شنو په نامه سره پیژندل کېږي او دواړه د یوه شنه بوټی پواسطه د ځمکې پرسر کرل کېږی او بیا د تولیدی انکشاف د پرمخ تللي مرحلې د تیریدو نه وروسته د څښلو لړۍ ته وړاندی کېږی. د تورو او شنو چایو بیلوالی په دی کې دي چې د شنو چایو پانو ته لمړی جوش ورکول کېږی او بیا وچېږی ولی د تورو چایو پانی بیله جوشه وچېږی او کله کله د شیمیایی موادو رنگ ور گډېږي او بیا د څښلو لپاره تیارېږي. دچایو د تولید هیوادونه چین، جاپان، هند ، تر کیه او داسی نور دی چه لویه برخه یی په چین کې کرل کېږي.

### چای په دوه ډوله دی تور چای او یا شین چای:

شین چای د څښلو هغه ټاکلې ماده ده، چه د اړتیا وړ کسان یی ورځ په ورځ زیاتېږی او د ښي روغتیا زېری

پکښی نغښتي دی. ددې چای د څښلو وړ کسان د شنو چایو په څښلو کې ډېری ځانگړی گټي ویني. د شنوچایو څښل کله د عسلو سره کله د بوری او کله هم د نورو شیرنیو سره څښل کېږی. د ځینو مسلکي پوهانو په اند شین چای دخطر ناکو مریضو لکه د سرطان د ناوړی مریضی د کمولو لپاره د درملني یوه په زړه پوری ښه نسخه ده او هم دارنگه د کولوسترول په را کښتکولو کې هم د پام وړ مرسته کوی. او د زړه د حجراتو د وېجاړولو او خرابولو په مخنیوی کې هم ښه مرسته کوی. شین چای سړی ځوان ساتي او د



دپانو شمېره: له ۱ تر ۲

- اورده عمر د ضمانت يوه بڼه هيله او نښه هم ده. د شنو چايو په څښلو كې لاندې گټې موجودې دي :
- ۱: شين چای د وزن د كمولو لپاره په زړه پورې درمل دی.
  - ۲: د زړه د ناروغي او كولوسترول د كمولو لپاره بڼه دارو دي .
  - ۳: شين چای د چاغوالي د مخنيوی لپاره ډيره بڼه وسيله ده چې د سرطان او د زړه د حجراتو او دماغی سلسلو د مختلفو ناروغيو د مخنيوي لپاره په زړه پورې مرسته كوي.
  - ۴: شين چای د بدن د پوستكي او د بندونو د پارسوب او روماتيزم په مخنيوی كې هم اغيزمن تما ميږي او د نفس تنگي او ساه كښلو په ستونځه كې هم مرسته كوي چې د غوړونو د عفونيت ستونځه را كموي او د اوريدو لوسلسلی تقويه كوي. فكري او مغزی گډوډتيا وركوي او د غاښو دمكروبوونو په ويجارولو كې مرسته كوي.
  - ۵: شين چای د ډيرو مضرو او خطرناكو مكروبو او باكترياوو سره بڼه مقابله كوي كوم چې د خولی له لاری د التهاب او د غاښونو د خرابيدو لامل گرځي .
  - ۶: شين چای د فكري خرابي عصبی احساس د كمولو لپاره ډير اغيز من تماميږي او د آراميت روغه فضا منځ ته راولي او همدارنگه د هډوكو د تقويوی غښتيا او بيا وړيتوب د ساتلو لپاره بڼه مرسته كوي .
  - ۷: شين چای د غوړو او وازگينو حجراتو د گلو گوز خوځښت په تپه دروي او دشكري د ناروغي لپاره د ويني جريان د كنترولولو او دمغزی حافظی په پياوړتيا كې كتور او اغيز ناكه رول لوبوي او دروغتيا يو مهم اړخ دی

### تور چای :

تور چای زياتره په غربي هيواد كې ډير څښل كيږي چې په خپل تركيب كې داسي مواد لري چه د انسان په بدن كې د غذايي موادو د هضمولو په برخه كې مرسته كوي. تور چای د احتراق عمل ته تيزوالي وړ بخښي او د چاغي خنډ گرځي. علمی تحقیقاتو ثابته كړيده چه تور چای د هډوكو د پارسوب حالت كموي او دهغه مخنيوی كوي. تور چای د خولی د ساری ناروغي د مخنيوی لپاره هم كتوري او اغيز مني بښيگني لري. د څيړنيزو مالو ماتو له مخي تور چای زړه ته قوت وړ كوي او د بدن د غوړتيا او چربيو مخنيوی كوي. دمغزی سلسلي آرامتيا تسكيني او مختلف وايروسونه او مكروبوونه له منځه وړي.

تور چای د شنو چايو په نسبت په نړۍ كې ډير څښل كيږي. په تورو چايو كې بيلابيل تر كيبي مواد گډيږي چه د ډول ډول ميوو او به د چايو سره تر كيبيږي او بيا يوځای د څښلو لپاره آماده كيږي. د څيړونيزو تحقيقاتو پلټني دا په ډاگه ثابته كړي ده چه چای د انسان بدن ته ډير گټې رسوي. ستومانی او ستریا له منځه وړي د روانی او عصبی احساساتو دكهالت د نا منظم حالت انگيزه وركوي، او ديوی سالمې روغتيا زيږی پكښي نغښتی دي. چای دمجلس او دوستانو دخبرو اترو پر محال يوه ځانگړی وسيله ده چې د ميلمه پالنې او كوروداني يوه په زړه پورې ډالی ده چه دخوند او لذت نه پرته فكري سالمتيا هم وړ سره ملگري ده. ددي ټولو مالوماتو له مخي شين او تور چای د روغتيا او آرامتيا لپاره يوه ډيره په زړه پورې وسيله ده چه انسان ته د هوسايني سالمتيا زيږی وړ كوي. چه خوند او لذت پكښي پروت دی. نو ځكه ددی كتور بوټی څخه مونږ ته د چايو په نا مه دغه نوم را پا ته دی او مونږ يی وڅښلو ته تياريوو. تاسو ته هم دشنو اوتورو چايو د څښلو په هيله.

### اخځونه:

بهرني رسني او بيلابيل نشرات