

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



۲۰۲۶/۰۲/۲۵

ډاکټر ش میره کی

څېړنه:

په روژه او په گرمي کې دهندوانې گټې

په روژه کې د هندوانې گټه او ارزښت ډیر پیري، د خوړو د برخې کارپوهان هر وخت په ځانگړې توگه په روژه او گرمي کې د هندوانې د خوړلو سپارښتنه کوي، چې له روژه ماتې او پېشلمې څخه وروسته باید هندوانه وخورل شي:

- ۱- هندوانه معده او بدن تازه ساتي، ژر هضمیږي او بدن یې ډېر ژر جذبوي.
 - ۲- کولمې نرمې ساتي او وینه پیاوړې کوي.
 - ۳- د وینې لوړ فشار کنټرولوي، هغو کسانو ته ډېره گټه لري، چې د زړه ناروغي لري، پردې سربېره هندوانه د رگونو د بندښت مخنیوي کوي ځکه پریمانه ویتامین C لري.
 - ۴- پتاسیم، مگنیزیم په څېر بډایه منرال او وسپنه لري، چې د بدن د غړو د ارامتیا لامل ګرځي.
 - ۵- د بدن د تودوخې درجه ټیټه ساتي، دا ځانگړنه په روژه کې مرستندویه ثابتیږي.
 - ۶- اعصاب اراموي، ورخطایي او نارامې له منځه وړي.
 - ۷- هندوانه ۹۵٪ اوبه او لږ پروټین لري، غوړ او معدني مالګه نه لري.
 - ۸- هغه مالګه له منځه وړي، چې د وخت په تیریدو په بدن کې راټولیري، د بډوډو تیرره میده کوي.
 - ۹- بواسیر ناروغي ته ډېره گټه رسوي.
 - ۱۰- هندوانه د لیکوپین مواد لري، چې د پروستات او د زړه ناروغي په مخنیوي کې مرسته کولای شي.
- یادونه: د پاکستان او ایران د هندوانو په پرتله د هلمند، جلال اباد هندوانې ډېرې طبیعي او تازه دي او د خپل هیواد له هندوانو څخه واخلي .



د پانو شمېره: له 1 تر 1

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

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پاروالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ