



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



۲۰۲۶/۰۱/۰۴

ډاکټر ش میره کی

ایا د هورې (اوره) له گټو څخه خبر یاستي؟

څېړنه: د شپږو لاملونو له مخې باید سړی هره ورځ یو پلي هوره وخورې

ایا پوهیږئ، چې هوره د سړیو لپاره له گټې خالي نه ده، پوهیږو، چې هوره خوړو ته ځانگړې بوی او خوند ورکوي، داد غوره خوړو لپاره وړ وسیله ده. له زرگونو کلونو راهسې دا پیژندل شوي ده، چې هوره ډېرې گټې لري. که یو همېرمن وغواړي، چې له خپل میره بڼې جنسي اړیکې ولري بیا پردې ځان پوه کړي، چې د ژوند ملگری یې په منظمه توگه هوره ورکړي. دا تجربه شوې ده، چې هوره د سړي جنسي ځواک پیاوړی کوي، د وینې جریان تنظیموي پردې سربېره نوري جنسي اړتیاوې هم پوره کوي.

۱- هوره د زړه روغتیا لپاره ښه ده:

هوره یوازې د عاطفي ژوند لپاره نه، بلکې د زړه دروغتیا لپاره هم ښه او غوره گڼل شوې ده، رښتیا هم هوره د زړه لهناروغيو سره مبارزه کوي، د وینې فشار راټیټوي، کولسترول هم کنټرولوي، هوره د سړیو لپاره یوازې دا گټه نه لري. الله عزوجل په هوره کې داسې عناصر ځای پر ځای کړي دي، چې د هضم پرمهال ستونزه او تسمم له منځه وړي.

۲- هوره د پروستات د پرسوب مخه نیسي:

د سړیو عمر، چې څومره ډیریري دا اندېښنه وي، چې د ځینو به پروستات وپرسیږي، خو پیاز او هوره بیا دا وړتیا لري، چې د پروستات د پرسوب مخنیوی وکړي، څېړنو دا ښودلې ده، چې هغه کسان، چې په منظمه توگه هوره او پیاز کاروي دوی د هغو کسانو په پرتله د پروستات له پرسوب څخه ۲۸٪ خوندي وي.

۳- هوره د گاز، میکروب ضد ده:

د هورې له ډېرو مثبتو ځانگړو څخه یوه داده، چې د الیسن په نوم یوه ماده لري او دا د تسمم ضد ده، پردېسربېره هوره د انسان په بدن کې د شته زهرجنو موادو په له منځه وړلو کې هم خپل رول لري. ددې تر څنګ دپښتورگو لپاره هم گټوره ده.

دا هم د یادونې ده که چیرې یو څوک زکام وي په کار ده، چې ډېره هوره ونه خوري ځکه هوره د پوزې د پرسوبلامل گرځي.

۴- هوره د پښو د چاودیدو درملنه کوي:

په هوره کې شته مواد دا وړتیا لري، چې د هغو ورزش کارانو د پښو د چاودیدو مخه ونیسي او یا یې د درمل په توگه کاروي. که چیرې ستاسې د پښو پونده چاوده وي څلور پلټه تازه میډه شوې هوره په گرمو اوبه کې واچوئ او بیا ددېرشو دقیقو لپاره په کې خپلې پښې کیږدي، که چیرې دا چاره درې ورځې تکرار شي د پوندو او پښو د چاودیدو درملنه مو کېدای 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

یادونه: دلیکني د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په خبر و لولئ

۵- له سرطان سره مبارزه کوي:

په هوربه کې دسلينيوم په نوم ماده شته او دا له سرطان سره مبارزه کوي په ځانگړې توگه د څو سرطاني ناروغيو څخه ،چې په دوديزه توگه سري ورسره مخ کيږي لکه پروستات سرطان او مټانه ، غټو کولمو (کولون) ، معده ، سري.

۶- د بدن دفاعي ځواک پياوړي کوي:

په هوربه کې شته ترکيب پر بدن مثبت اغيز پريباسي او دفاعي ځواک يې لا پياوړي کوي ،چې د څو ناروغيو مخه نيسي، په ۲۰۲۰ ز کې پر ۲۱ کسانو دا تجربه پلي شوي ده او دا څرگنده شوه چې په منظمه توگه د هورې خورل د زکامخه نيسي .



د پاڼو شميره: له 2 تر 2

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

يادونه: دلپکنې د ليکنيزې بنې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په ځير و لولئ